

29 января 2024г.



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность		гаммины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2				Б	Ж	У	ккал	с	с

Вариант б

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тугельман В.А

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	20	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2	0	0
295/332/2017М	котлета куриная из п/ф с соусом	37	120	100	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,38	205,50	246,60	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,36	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
	Итого	87,36	560	600	19,266	21,501	19,1	20,87	76,23	90,02	555,55	644,05	1,8	1,8
	Норма завтрака по СанПиН 2.09.2006-25% ± 5%		500	550	15,4-19,23	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		