

29 декабря 2023г.



10-ти дневное меню для обеспечения 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		тамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	с	12-18 лет
1	2												

Вариан 9
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 калорийности российских

Завтрак

продуктов питания:	Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тугельман В.А		Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		тамины (мг)		
	120/2017м	338/2017м	14/2017м	701/2010м	382/2017м	Итого	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Суп молочный с макаронными изделиями	33	250	300	5,47	6,56	4,75	5,69	17,95	23,25	150,00	180,00	0,11	0,11
Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
масло порциями	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
Итого	82,25	610,0	660,0	14,6	15,7	17,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6	7,9	7,9

Итого	500	550	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-------	-----	-----	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%