

30 января 2024г.



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

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

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и

Завтрак

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. Скуругтин И.М., Тугельман В.А

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|-------|-------|
| 181/2017м | наша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 30,00 | 200 | 250 | 5,55 | 6,93 | 9,74 | 12,82 | 38,50 | 48,13 | 264,55 | 330,68 | 1,17 | 1,46 |
| 399/2017м | блинчики с повидлом | 20,00 | 70 | 70 | 3,15 | 3,15 | 1,68 | 1,68 | 21,95 | 21,95 | 115,62 | 115,62 | 0,03 | 0,03 |
| 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 |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко) | 20 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 12 | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | 0,3 | 0,3 |
| | Итого | 87,36 | 600 | 660 | 11,54 | 13,69 | 12,56 | 15,88 | 101,47 | 116,44 | 568,97 | 661,7 | 11,5 | 11,79 |
| | Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |