

30 ноября 2023г.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		гаминны (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	С	12-18 лет	

**Вариант 8**

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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских

**Завтрак**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/		Б	Ж	У	Энергет. ценность	гаминны (мг)
				7-11 лет	12-18 лет					
<b>продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тугельман В.А</b>										
282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	32,00	100	15,56	10,33	3	0,72	17,66	226,33	7,64
310/2017м	картофель отварной	18	180	3,6	0,6	0,84	6,01	28,44	112,2	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	1,4	3,6	2,31	0,96	8,26	55,68	3,99
701/2017м	Хлеб пшеничный	5,25	30	3,08	0,72	0,84	0,96	21,36	79,80	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	1,52	1,35	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>620</b>	<b>23,23</b>	<b>16,6</b>	<b>23,23</b>	<b>19,37</b>	<b>78,24</b>	<b>555,01</b>	<b>34,71</b>
			500	15,4-19,23	13,8-19,75	18-22,5	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
Норма завтрака по СанПин. 20%- 2,35% ± 5%										