



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_  
 Лариса Николаевна

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

№ по порядку	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
<b>Вариант 6</b>																			
<b>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. Скрутин И.М., Тугельман В.А</b>																			
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	32	200	200	200	4,08	4,08	4,08	4,08	5,52	5,52	5,52	5,52	34,72	34,72	232,8	232,8	0,48	0,48
338	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
15	сыр порция	15	10	10	10	2,63	2,63	2,63	2,63	2,66	2,66	2,66	2,66	0,00	0,00	36,00	36,00	0,21	0,21
376	чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,07	0,07	0,02	0,02	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,25	40	40	50	3,08	3,08	3,85	3,85	1,00	1,25	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>550</b>	<b>550</b>	<b>560</b>	<b>10,26</b>	<b>11,03</b>	<b>11,03</b>	<b>11,03</b>	<b>9,6</b>	<b>9,85</b>	<b>9,85</b>	<b>81,08</b>	<b>86,42</b>	<b>490,2</b>	<b>518,8</b>	<b>10,99</b>	<b>10,99</b>	
	Норма выработки Саф.Ин. 20%- 25% ± 5%		500	550	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	75,6-95,75	470-587,5	544-680						