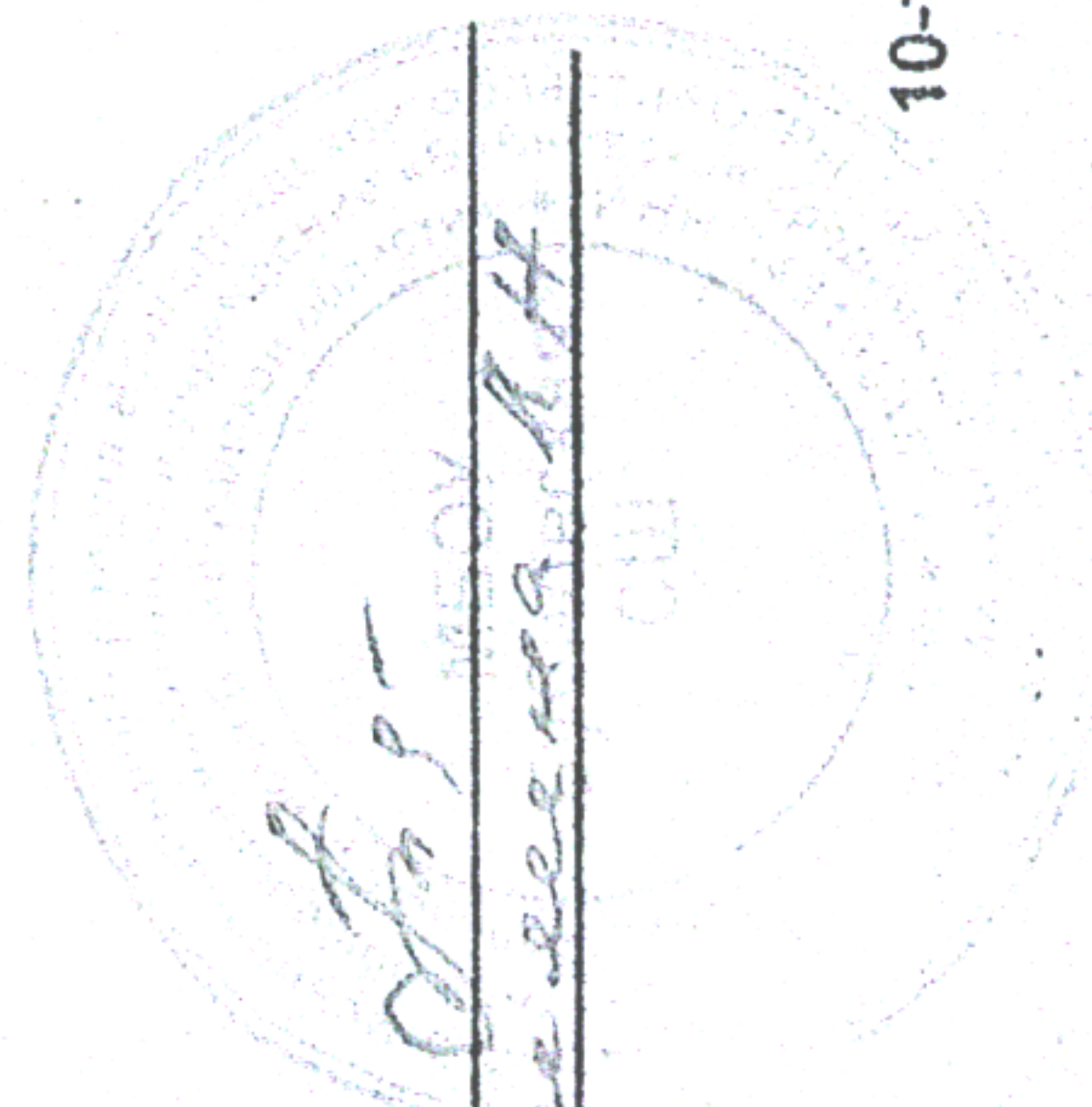


12.09.2023



Согласовано:  
Директор  
*Лариса Николаевна*

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

| № п/п | Наименование блюда | Цена руб |           | вес блюда |           | Пищевые вещества/г |           |          |           |          |           | Энергет. ценность |           | Витамины (мг) |           |  |
|-------|--------------------|----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|---------------|-----------|--|
|       |                    | блюда    |           | блюда     |           | Ж                  |           |          | У         |          |           | ккал              |           | С             |           |  |
|       |                    | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет           | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет | 7-11 лет      | 12-18 лет |  |

**Вариант 2**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; 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 пищевых продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

|     |  |              |            |            |            |              |              |              |              |              |              |               |               |             |             |             |
|-----|--|--------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 101 | консервы закусочные ( икра кабачковая)               | 12           | 60         | 100        | 100        | 1,64         | 2,73         | 2,82         | 4,7          | 8,72         | 14,54        | 67            | 111           | 0           | 0           | 0           |
| 102 | котлеты "Домашние" из п/ф высокой степени готовности | 32           | 100        | 100        | 100        | 12,1         | 12,1         | 12,40        | 12,40        | 4,70         | 4,70         | 179,00        | 179,00        | 0,10        | 0,10        | 0,10        |
| 331 | соус сметанный с томатом                             | 3            | 20         | 20         | 20         | 0,3          | 0,3          | 0,99         | 0,99         | 1,40         | 1,40         | 16,02         | 16,02         | 0,26        | 0,26        | 0,26        |
| 203 | макаронны отварные с маслом                          | 15           | 150        | 150        | 150        | 5,4          | 5,4          | 4,90         | 4,90         | 32,80        | 32,80        | 196,80        | 196,80        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| 701 | хлеб пшеничный                                       | 5,25         | 30         | 40         | 40         | 2,31         | 3,08         | 0,72         | 1,00         | 16,02        | 21,36        | 79,80         | 114,40        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| 376 | чай с сахаром  | 15           | 200        | 200        | 200        | 0,07         | 0,07         | 0,02         | 0,02         | 15           | 15           | 60            | 60            | 0,3         | 0,3         | 0,3         |
|     | <b>Итого</b>   | <b>82,25</b> | <b>560</b> | <b>610</b> | <b>610</b> | <b>21,82</b> | <b>23,68</b> | <b>21,85</b> | <b>24,01</b> | <b>78,64</b> | <b>89,80</b> | <b>598,62</b> | <b>677,22</b> | <b>0,66</b> | <b>0,66</b> | <b>0,66</b> |
|     | Итого завтрака по СанПиН 20/09/2018-01               |              | 500        | 550        | 550        | 15,4-19,23   | 18-22,5      | 15,8-19,75   | 18-23        | 67-83,73     | 76,6-95,75   | 470-587,5     | 544-680       |             |             |             |