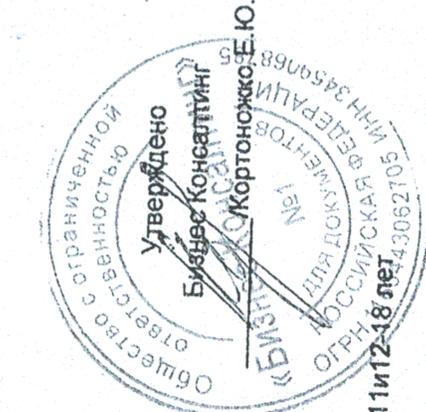


13.11.2023



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)		
		блюдо	блюдо	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	
<b>Вариант 6</b>																
Завтрак																
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	32		200	200	4,08	4,08	4,08	4,08	5,52	5,52	34,72	34,72	232,8	232,8	0,48
338	фрукт свежий (яблоко)	15		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00
15	сыр порция	15		10	10	2,63	2,63	2,63	2,63	2,66	2,66	0,00	0,00	36,00	36,00	0,21
336	чай с сахаром	15		200	200	0,07	0,07	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3
71	хлеб пшеничный	5,25		40	50	3,08	3,85	3,85	1,00	1,25	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00
	Итого	82,25		550	560	10,26	11,03	9,6	9,85	9,85	81,08	86,42	490,2	518,8	10,99	
	Норма завышения СанПиН, 20% - 25% ± 5%			500	560	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23			67-83,75	78,6-95,75	470-587,5	544-680	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов 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. Скурутин И.М., Тутельман