

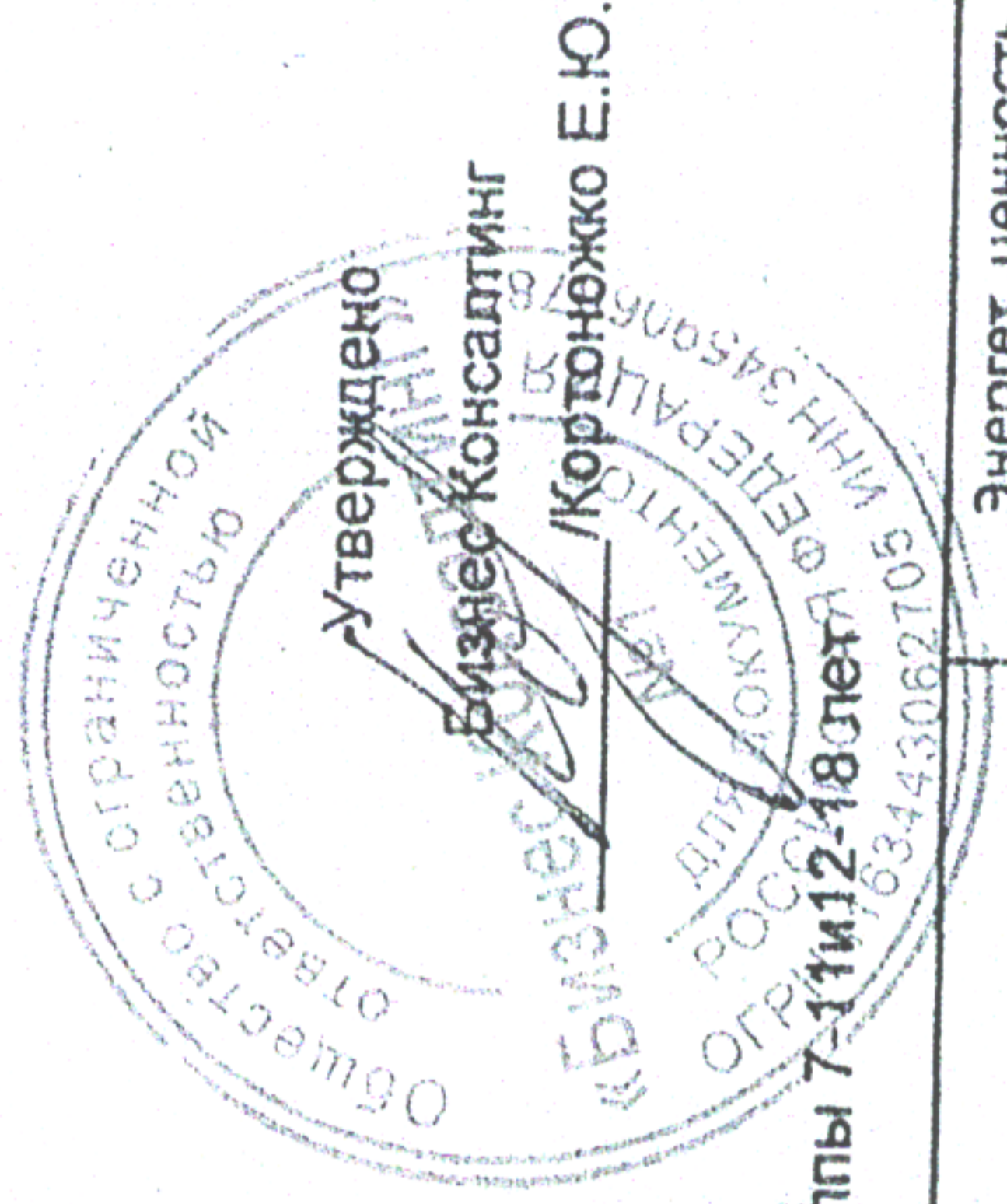
Согласовано:

Директор

Лариса Николаевна



14.12.2023



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

Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
	блюдо		7-11 лет	12-18 лет	Б			Ж			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	
2															

Вариан 9

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 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. Скуругин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

п/п	Наименование блюда	вес блюда		Цена руб		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		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		
291	плов из птицы	250	250	48	48	23,18	23,18	13,08	13,08	31,50	31,50	337,00	337,00	0,60	0,60
70	овощи натуральные по сезону (помидор)	60	100	13	13	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20	1,75	3,5
701	хлеб пшеничный	40	50	5,25	5,25	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	200	200	16	16	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	550	600	82,25	82,25	27,06	28,28	14,16	14,45	70,16	76,9	526,2	562	2,65	4,4
	Норма завтрака по СанПиН 2009/05/01 ± 5%	500	550			15,8-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		