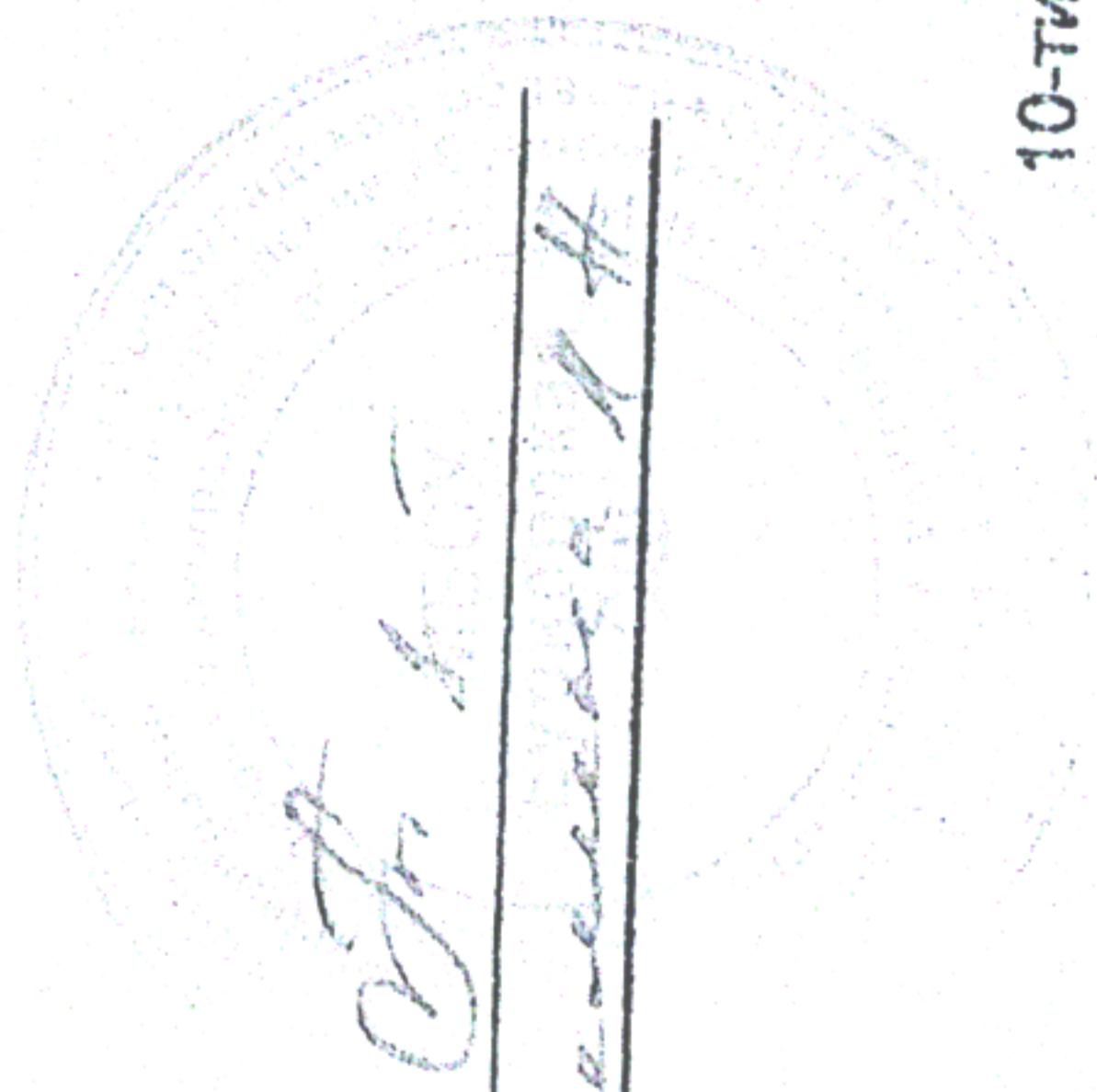
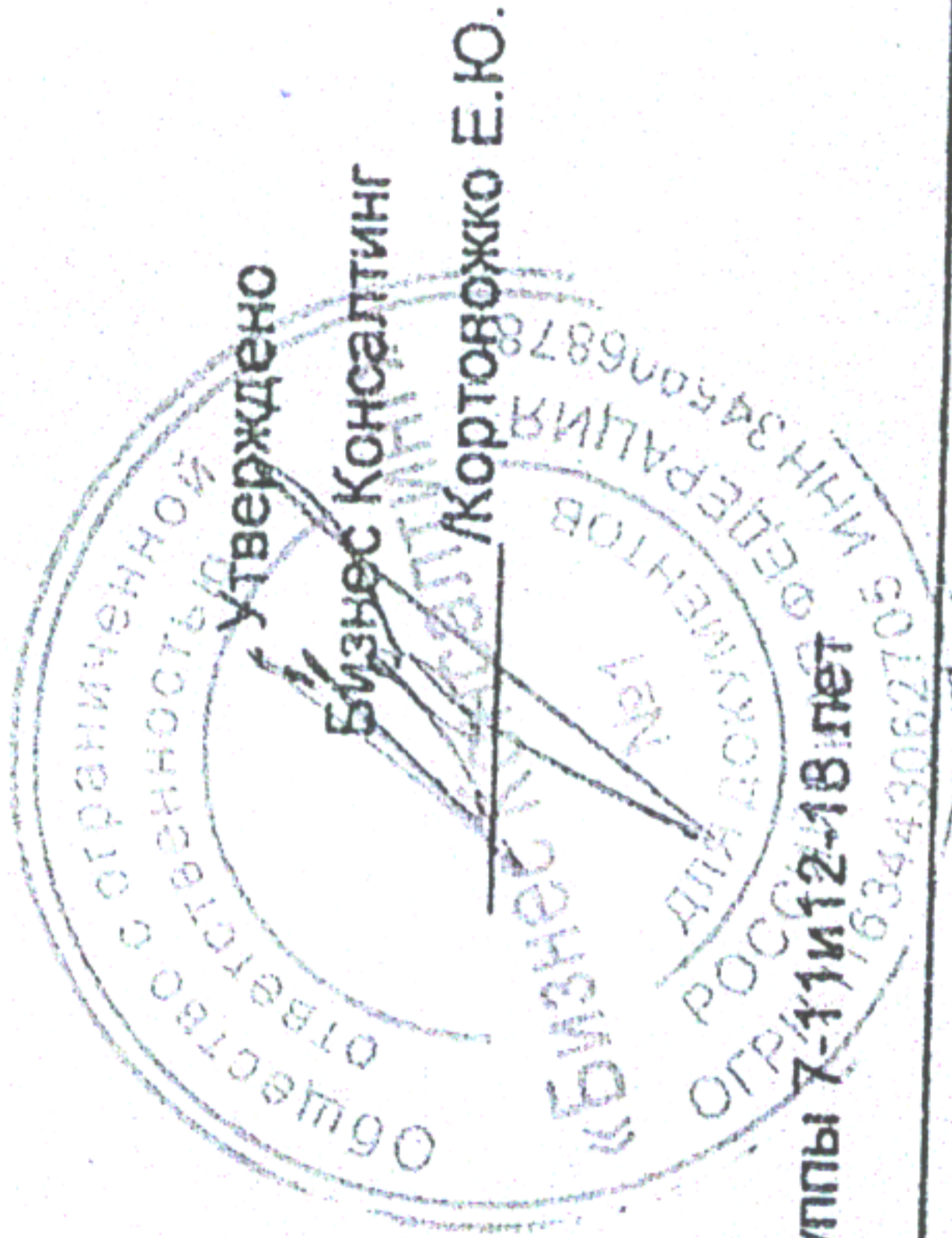


Согласовано:
директор



15.11.2023



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

Завтрак

Вариант 8
рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности

продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

№ п/п	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	Ж	Б	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
70	овощи натуральные по сезону (огурец)	10	60	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	1,75	3,5		
246	гуляш из отварного мяса	37,00	90	15,21	16,90	14,76	16,40	3,60	4,00	208,80	232,00	0,30	0,30		
203	макароны отварные с маслом	15	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00		
701	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00		
376	чай с сахаром	15	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3		
	Итого	82,25	530	23,47	25,48	20,46	22,14	68,44	69,52	551,4	578,6	0,6	0,6		
	Норма питания по СанПиН 209-25% ± 5%		500	15,3-19,25	18-22,5	13,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680				