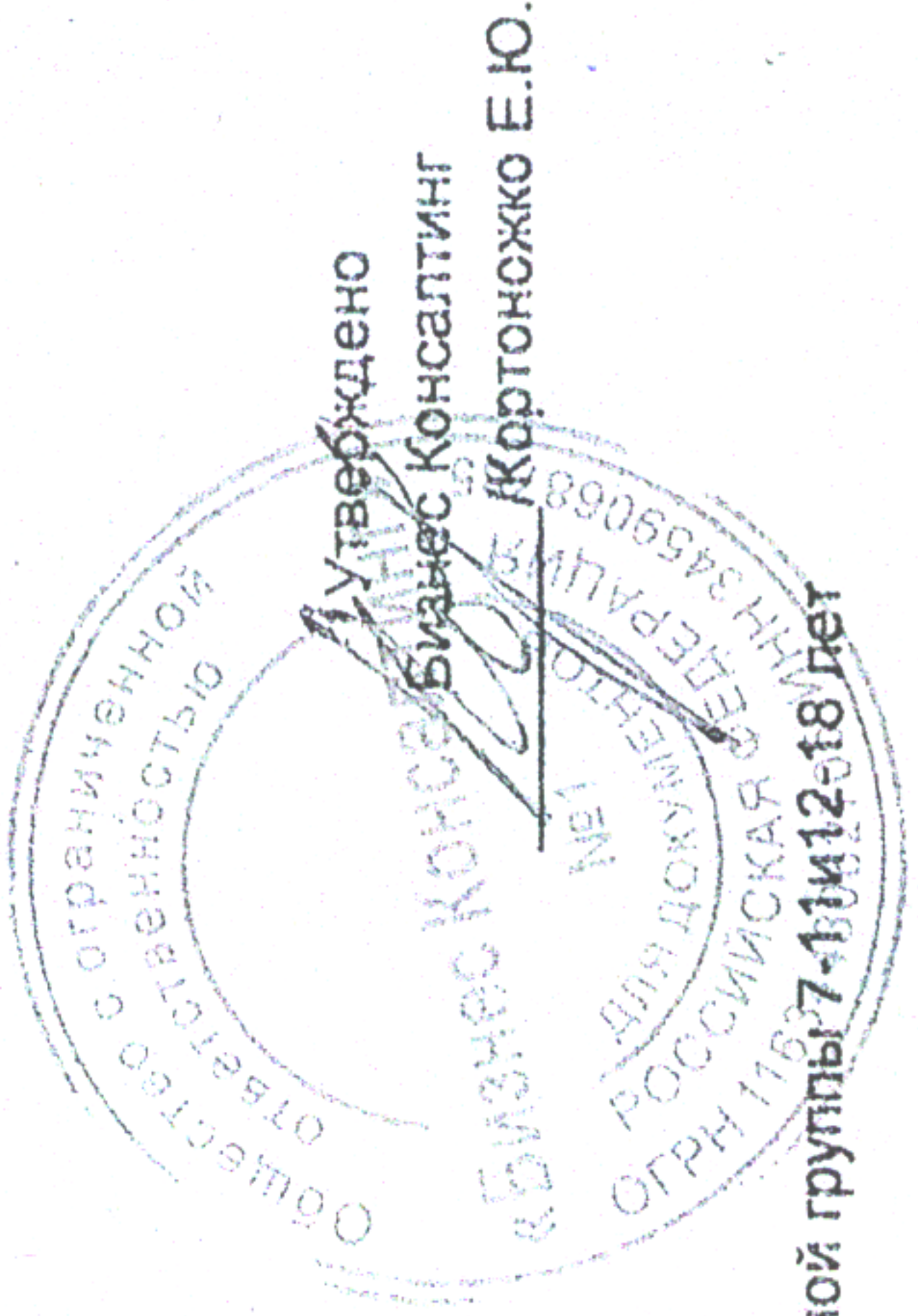


Согласовано:

директор

Лариса Николаевна

15.12.2023



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

Наименование блюда	Цена руб		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
	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	С

Вариант 10

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

продуктов питания для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

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

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

В.А

котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	28	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
каша гречневая рассыпчатая	18	150	150	8,3	9,95	6,3	7,56	43,2	36	233,7	280,44	0	0
чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
хлеб пшеничный	3,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
Итого	82,25	590	500	26,50	28,92	17,69	19,19	89,22	101,76	629,92	703,26	14,29	14,29

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%

Всего за 10 дней

Средний суточный рацион

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%