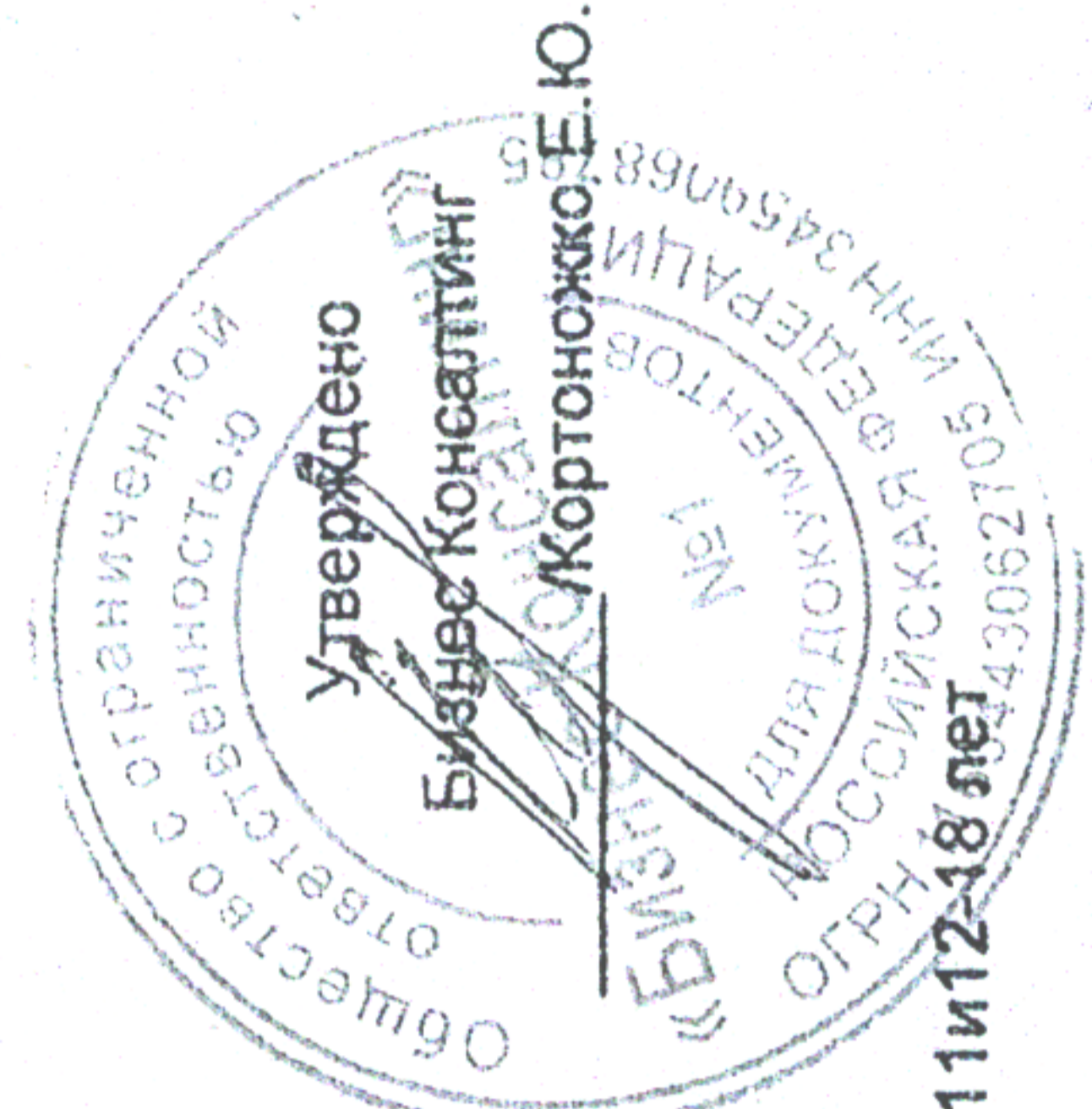


Согласовано:
 директор
 Лариса Николаевна

18.09.2023



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

| № п/п | Наименование блюд | Цена руб | | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность | | Витамины (мг) | |
|-------|-------------------|----------|-------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|---------------|-----------|
| | | блюда | 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 |

Вариант 6

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах редакции В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности

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

| № п/п | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | 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 | | | | |
| 182 | каша рисовая молочная жидкая с сахаром | 32 | 200 | 4,08 | 4,08 | 5,52 | 5,52 | 34,72 | 34,72 | 232,8 | 232,8 | 0,48 | 0,48 |
| 338 | Фрукт свежий (яблоко) | 15 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 10,00 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
| 15 | сыр порция | 15 | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 2,66 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 36,00 | 0,21 | 0,21 |
| 376 | чай с сахаром | 15 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 |
| 701 | хлеб пшеничный | 5,25 | 40 | 3,08 | 3,85 | 1,00 | 1,25 | 21,36 | 26,70 | 114,40 | 143,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 82,25 | 550 | 10,26 | 11,03 | 9,6 | 9,85 | 81,08 | 86,42 | 490,2 | 518,8 | 10,99 | 10,99 |
| | Норма калорийности СанПиН 20% - 25% ± 5% | | 500 | 15,4-19,35 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-660 | | |

В.А