



Согласовано:
 директор
Лариса Николаевна Таплина

19.10.2023

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	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

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 ГИИ 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 В.А

Завтрак

291	плов из птицы	48	250	250	23,18	23,18	13,08	13,08	13,08	31,50	31,50	337,00	337,00	0,60	0,60
70	овощи натуральные по сезону (помидор)	13	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	0,1	2,1	3,5	12,8	20	1,75	3,5
701	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	550	600	27,06	28,28	14,16	14,45	14,45	70,16	76,9	526,2	562	2,65	4,4
	Норма завтрака по СанПиН 2009-18% ± 5%		500	550	15,8-19,35	18-22,5	15,8-19,35	18-23	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-660		