

Согласовано:

Директор

Лариса Николаевна



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

№ 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	Б	Ж	У	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

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

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

В.А

82	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	32	200	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	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	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	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
	Итого	82,25	550	560	10,26	11,03	9,6	9,85	81,08	86,42	490,2	518,8	10,99	10,99
	Норма потребления СанПиН, 2006-25% ± 5%		500	560	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	79,6-95,75	470-587,5	544-660		