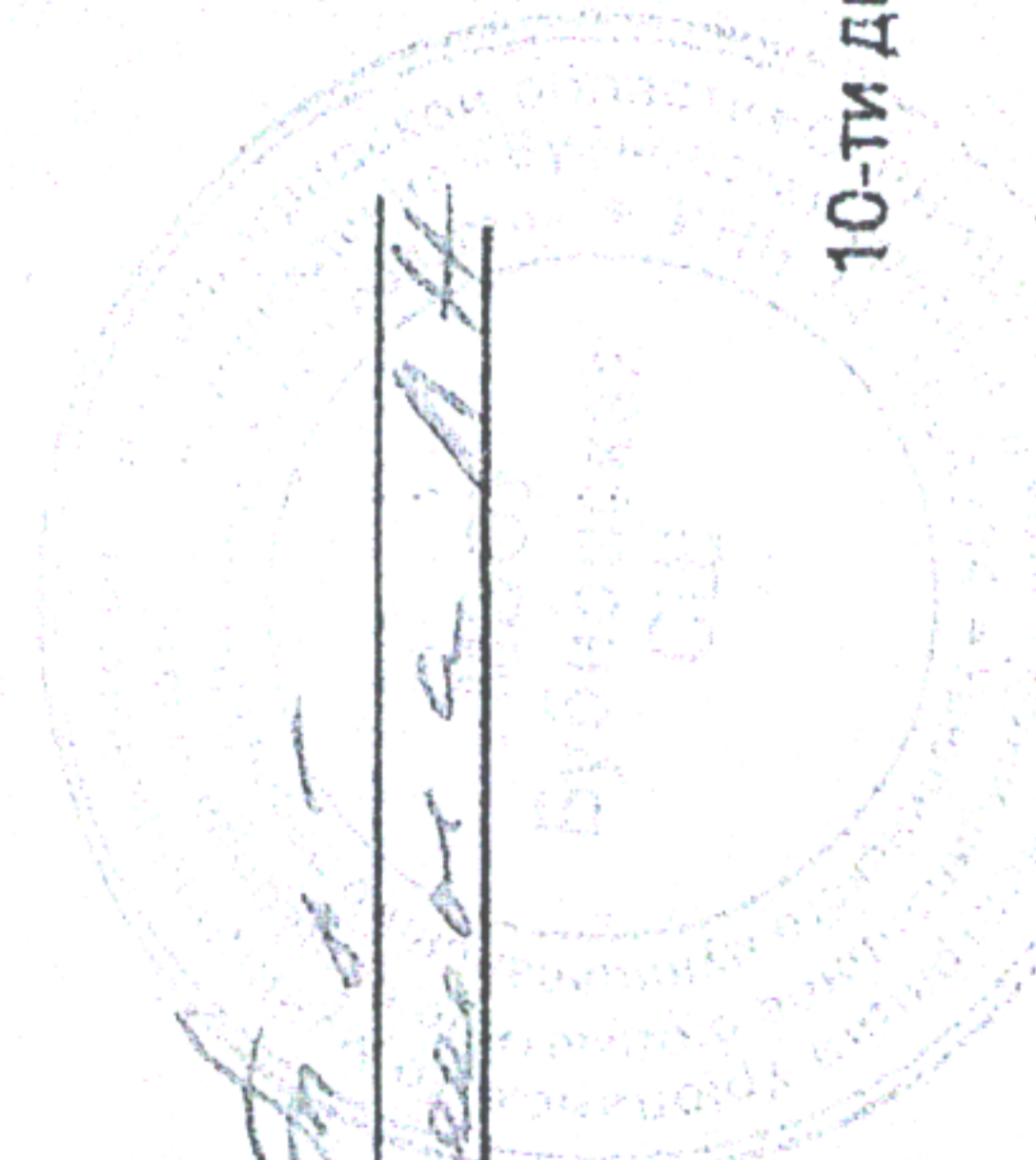


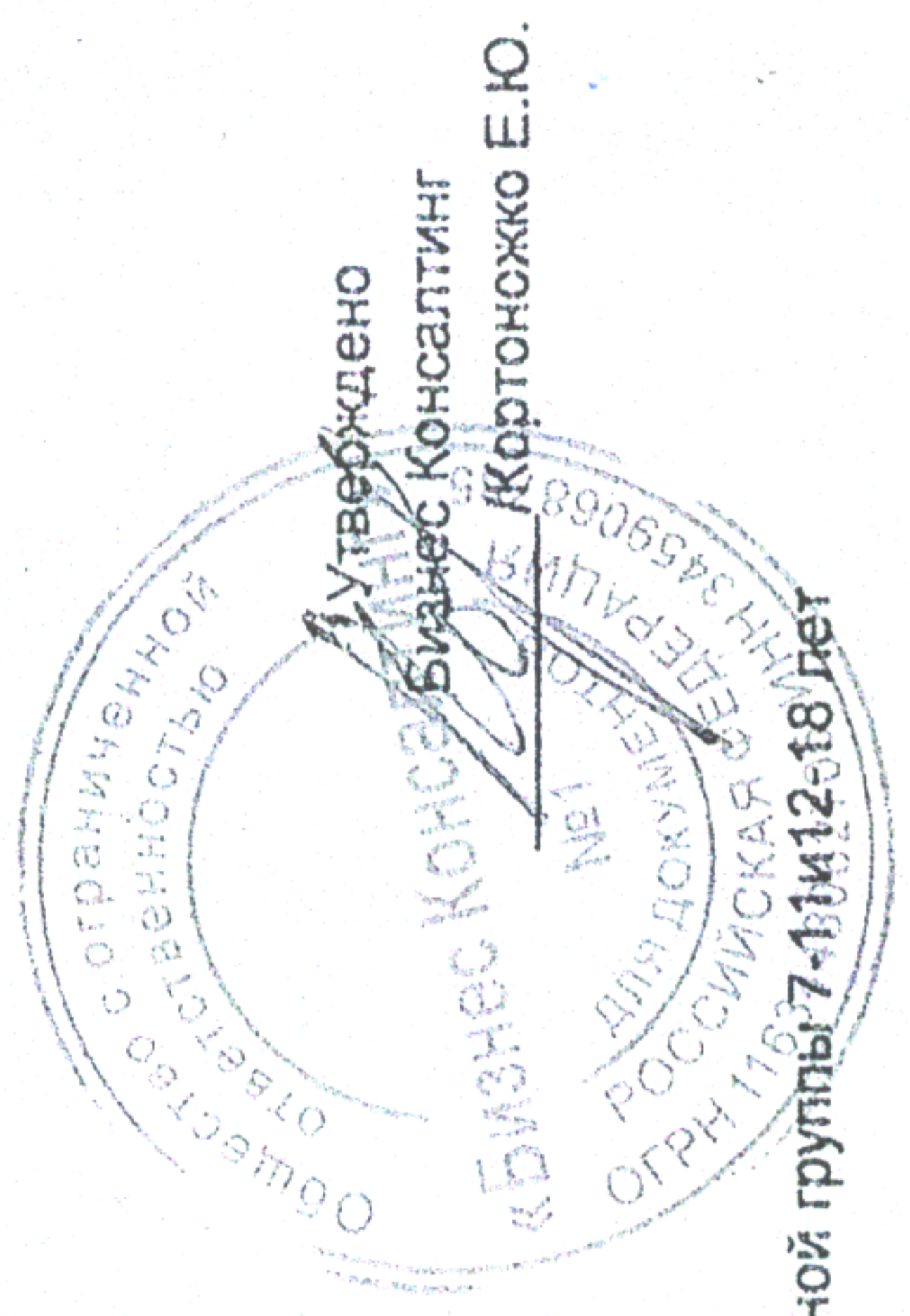
Согласовано:

директор

Лариса Николаевна



22.09.2023



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

Наименование блюд	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	7-11 лет

Вариант 10

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

кулинарных изделий 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

Завтрак

котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	28	100	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	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	150	8,3	9,95	6,3	7,56	43,2	43,2	233,7	280,44	0	0
чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
хлеб пшеничный	3,25	20	30	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	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	590	600	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

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-660
5580,00	5890,00	197,07	211,32	163,70	176,94	752,22	826,29	5347,88	5831,06
558	589	19,71	21,13	16,37	17,69	75,22	82,63	534,79	583,11

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%

500	560	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-660
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------