



Согласовано:
директор
Лариса Николаевна Тапилина

24.10.2023

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)			
		блюдо		блюдо		Ж		У		ккал		С			
		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 2															
Завтрак															
рецептур под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептов															
для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах															
под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности															
продуктов питания: Справочник,-М.: ДелЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман															
В.А															
101	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	100	60	100	1,64	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111	0	0
102	котлеты "Домашние" из п/ф высокой степени готовности	32	100	100	100	12,1	12,1	12,40	12,40	4,70	4,70	179,00	179,00	0,10	0,10
331	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
203	макароны отварные с маслом	15	150	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,25	30	30	40	2,31	3,08	0,72	1,00	16,02	21,36	79,80	114,40	0,00	0,00
336	чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	610	560	610	21,82	23,68	21,85	24,01	78,64	89,80	598,62	677,22	0,66	0,66
	Норма завтрака по СанПиН 20/09-2018 п. 5.4		500	500	550	15,4-19,23	18-22,6	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		