



26.09.2023

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)	
		блюдо		7-11 лет	12-18 лет	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

рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептов

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности

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

Завтрак

В.А

101	консервы закусовые (икра кабачковая)	12	100	50	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
103	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
104	макаронны 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
105	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
106	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	560	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 20/02/2018-01		500	500	550	15,4-19,23	18-22,5	15,8-19,73	18-23	67-83,73	76,6-95,75	470-587,5	644-680		