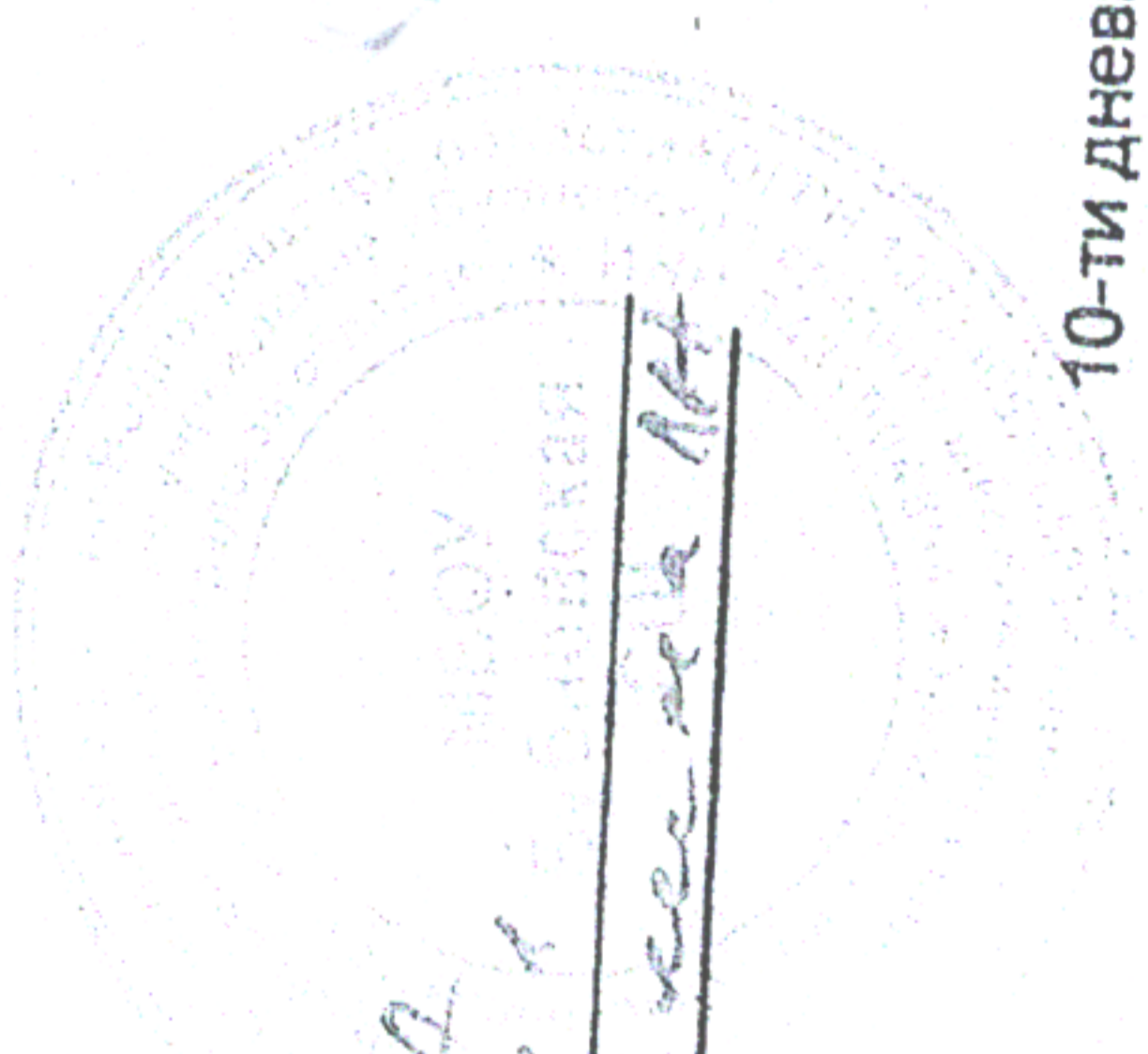


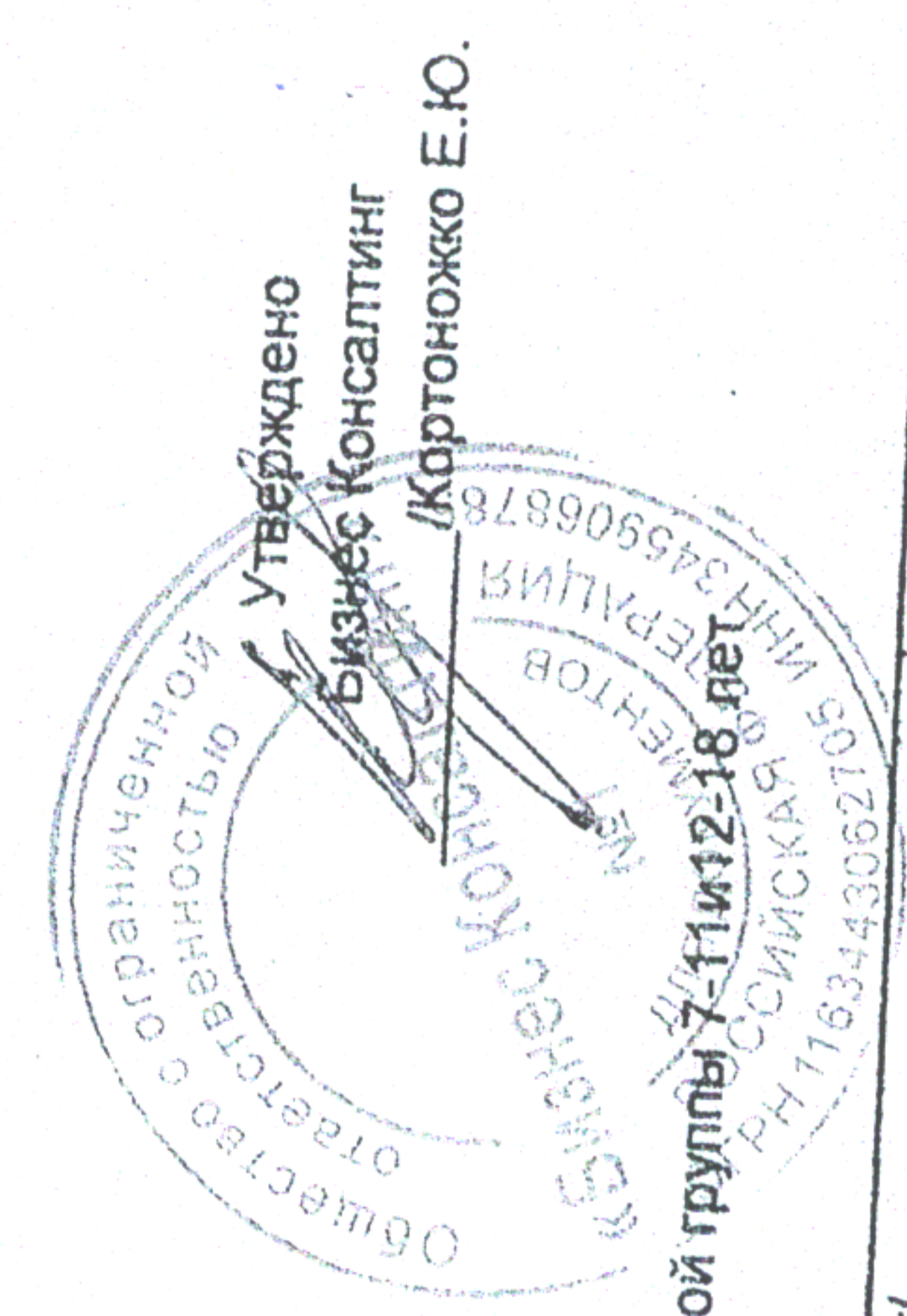
Согласовано:

директор

Лариса Николаевна



28.11.2023



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/g				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
	блюда	2	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 7												
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептов кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лалшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности пищевых продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А												
свекла отварная с маслом	12		60	100	0,88	1,48	6,01	8,26	55,68	92,8	0,07	0,07
голубцы ленивые из п/ф высокой степени готовности	29		100	100	9,3	9,3	6,1	5,9	116	115	1,5	1,5
соус сметанный с томатом	3		20	20	0,3	0,3	0,99	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
каша гречневая рассыпчатая	18		150	150	8,3	9,95	7,56	43,2	233,7	280,44	0	0
хлеб пшеничный	5,25		20	30	1,54	2,31	0,72	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
чай с сахаром каркаде	15		200	200	0,07	0,07	0,02	15	60	60	0,3	0,3
Итого	82,25		550	600	20,43	23,45	21,4	89,78	534,6	644,06	2,13	2,13
Норма варива по СанПиН 2096-25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-96,75	170-587,5	544-680

Завтрак