

Согласовано:

директор

Лариса Николаевна

29.09.2023



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	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	
2	2															

Вариант 5

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах и детских лагерях под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности пищевых продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

В.А

47	капуста квашеная с растительным маслом	15	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,46	51,42	85,70	0,35	0,35
77/5	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	30	100	100	10,00	10,00	13,30	13,30	2,30	2,30	169,00	169,00	0,35	0,35
331	соус сметанный с томатом	3	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	13	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	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
310	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	22,25	550,0	600,0	18,4	19,9	22,7	24,9	67,5	76,2	548,4	609,3	1,3	1,3

Морозы завтрак по СанПиН 20%-25% ± 5%

500	550	15.4-19.25	18-22.5	15.8-19.75	18-23	67.8-75	76.6-95.75	470-587.5	544.660
-----	-----	------------	---------	------------	-------	---------	------------	-----------	---------