

Согласовано:

Директор

С.А. Николаева



29.11.2023

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

№ п/п	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
70	Вариант 8												
246	Овощи натуральные по сезону (огурец)	10	60	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	1,75	3,5
203	Гуляш из отварного мяса	37,00	90	15,21	16,90	14,76	16,40	3,60	4,00	208,80	232,00	0,30	0,30
701	Макаронны отварные с маслом	15	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
376	Хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
	чай с сахаром	15	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	530	23,47	25,48	20,46	22,14	68,44	69,52	551,4	578,6	0,6	0,6
	Итого		500	15,1-19,23	18-22,5	13,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак

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

изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

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

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

В.А