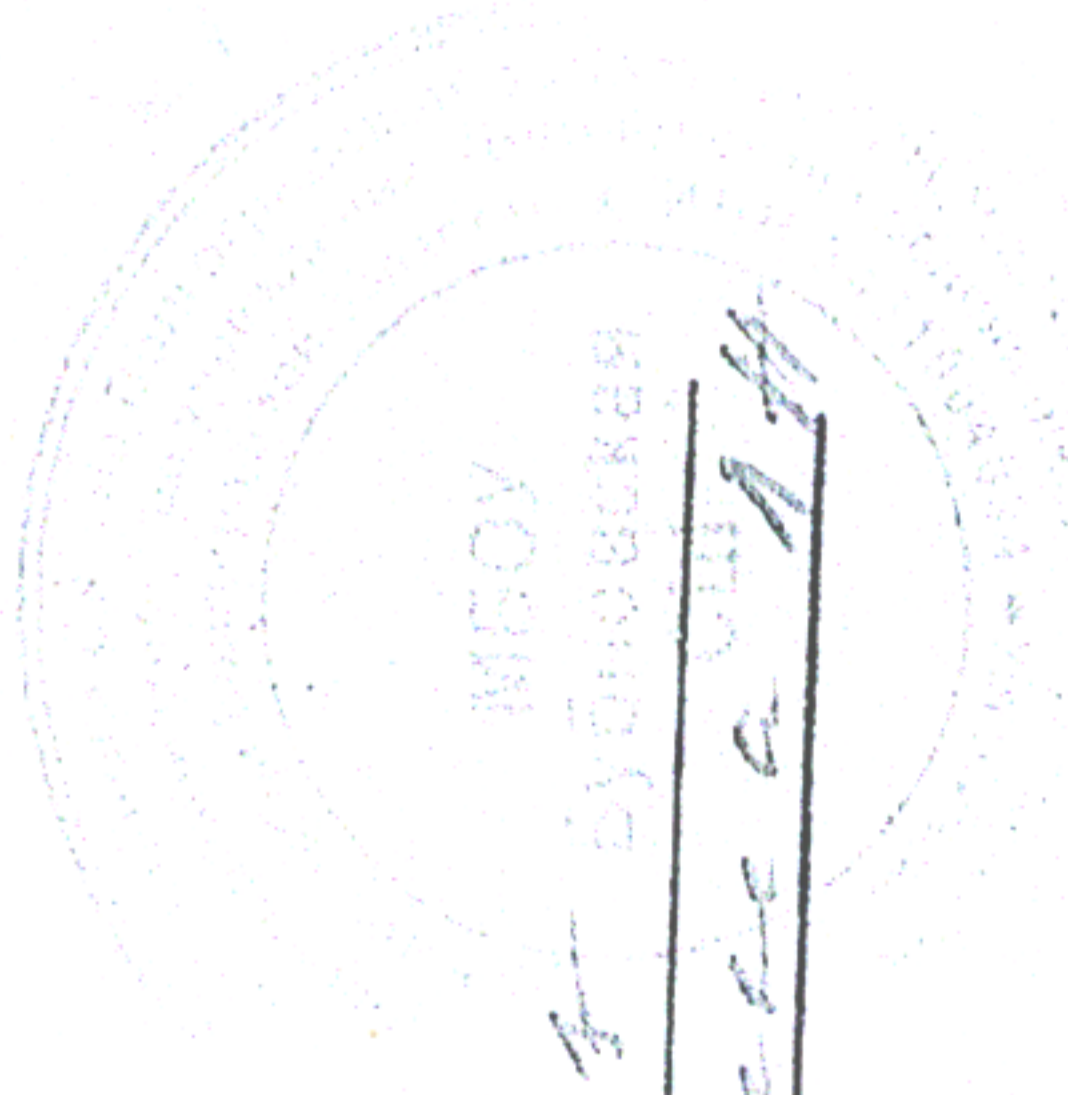


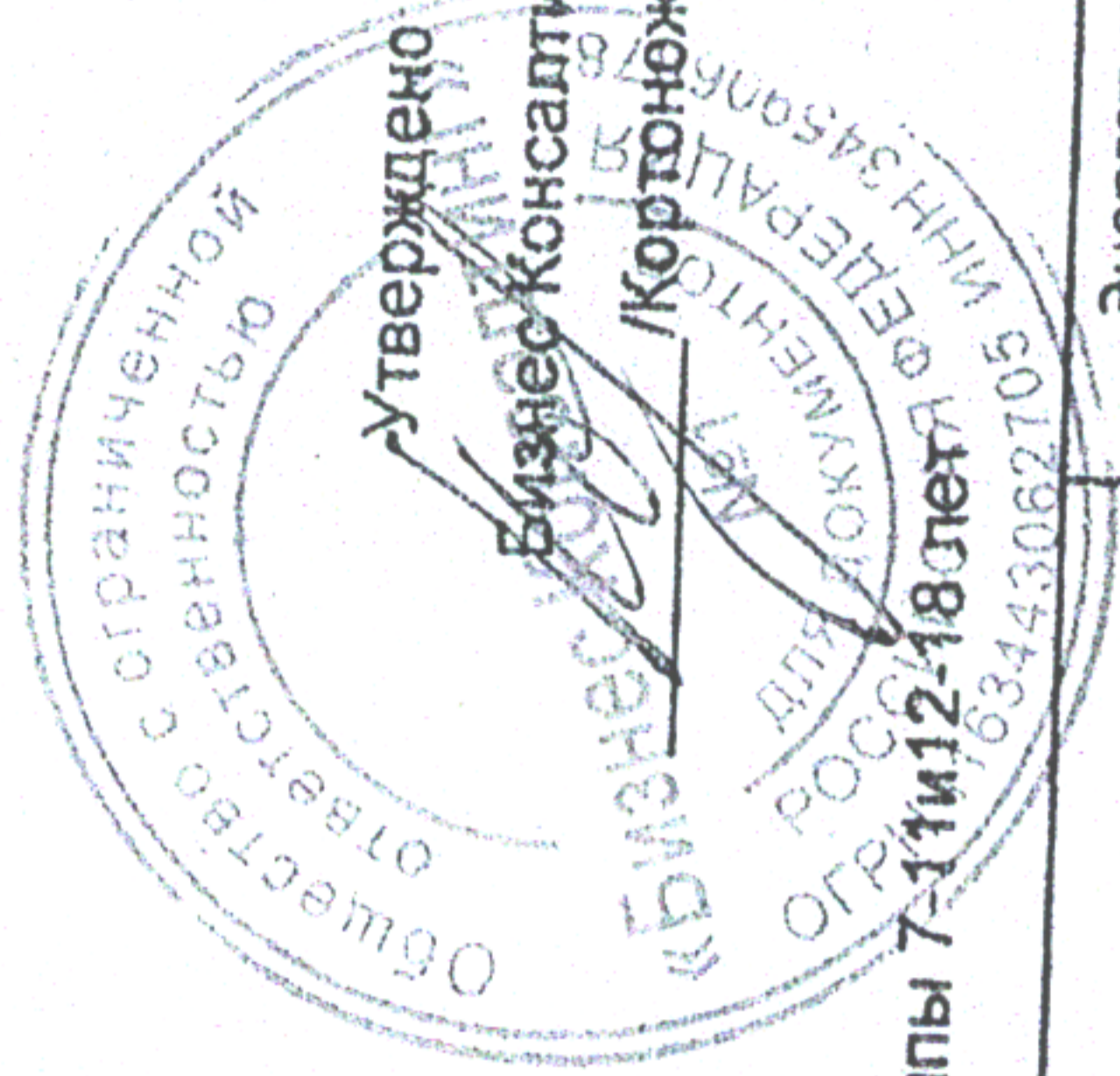
Согласовано:

директор

Лариса Николаевна



5.10.2023



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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб. блюдо		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	7-11 лет	12-18 лет
91	плзв из птицы			250	250	23,18	23,18	13,08	13,08	31,50	31,50	337,00	337,00	0,60	0,60
70	овощи натуральные по сезону (помидор)			100	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20	1,75	3,5
701	хлеб пшеничный			40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном			200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого			550	600	27,06	28,28	14,16	14,45	70,16	76,9	526,2	562	2,65	4,4
	Норма завтрака по СанПиН 2009-18% ± 5%			500	550	15,1-19,33	16-22,5	15,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Вариант 9

Завтрак

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