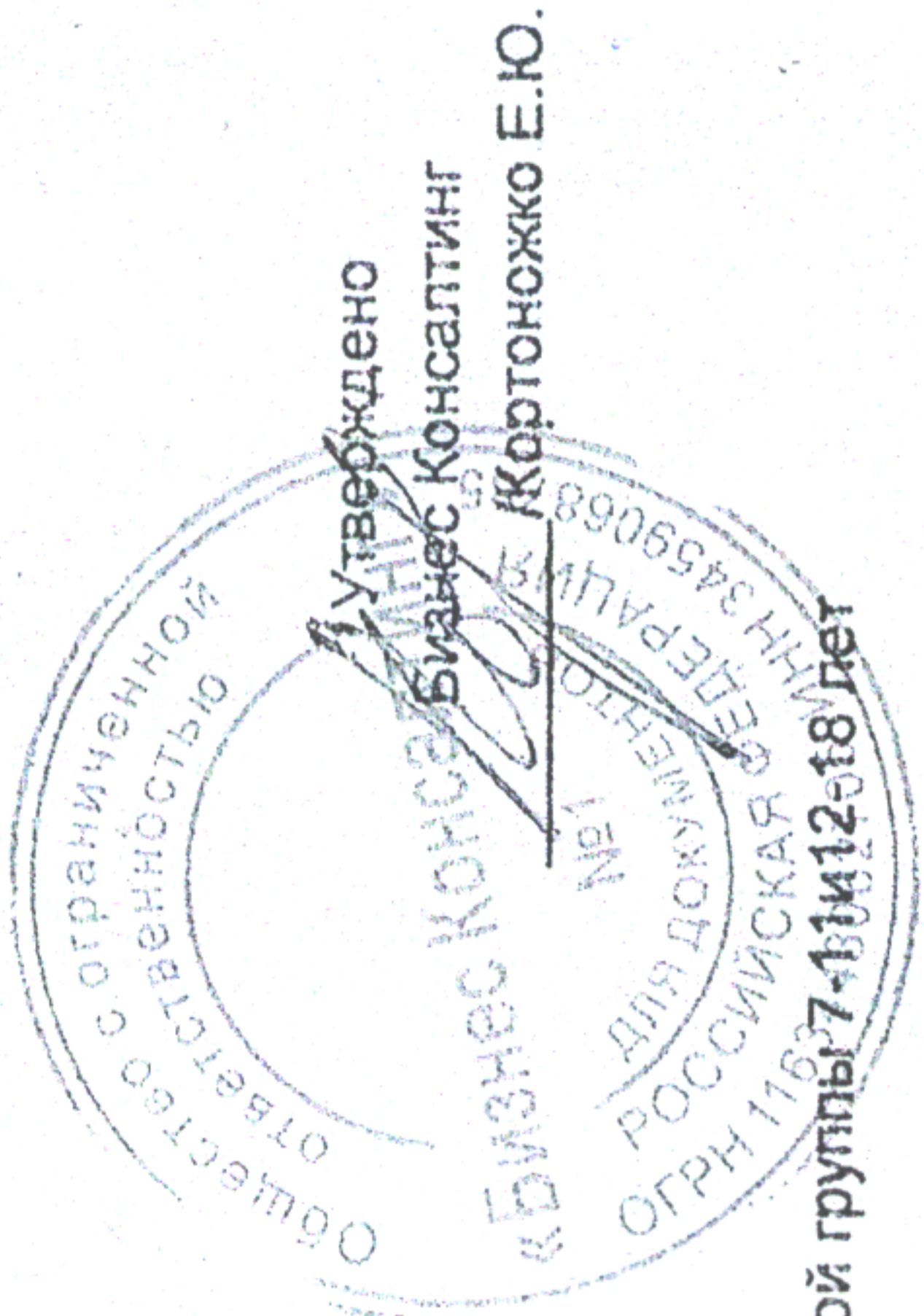


Согласовано:

директор

Лариса Николаевна

6.10.2023



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/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
	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
Вариант 10														
котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	28	100	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
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
каша гречневая рассыпчатая	18	150	150	150	8,3	9,95	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44	0	0
чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
хлеб пшеничный	3,25	20	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
Итого	82,25	590	26,50	28,92	17,69	19,19	17,69	19,19	89,22	101,76	629,92	703,26	14,29	14,29

Завтрак

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

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

В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов

В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов

В.А.

Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
	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
котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	28	100	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
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
каша гречневая рассыпчатая	18	150	150	150	8,3	9,95	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44	0	0
чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
хлеб пшеничный	3,25	20	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
Итого	82,25	590	26,50	28,92	17,69	19,19	17,69	19,19	89,22	101,76	629,92	703,26	14,29	14,29

Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
	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
котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	28	100	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
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
каша гречневая рассыпчатая	18	150	150	150	8,3	9,95	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44	0	0
чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
хлеб пшеничный	3,25	20	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
Итого	82,25	590	26,50	28,92	17,69	19,19	17,69	19,19	89,22	101,76	629,92	703,26	14,29	14,29

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%

Всего за 10 дней

Средний суточный рацион

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%