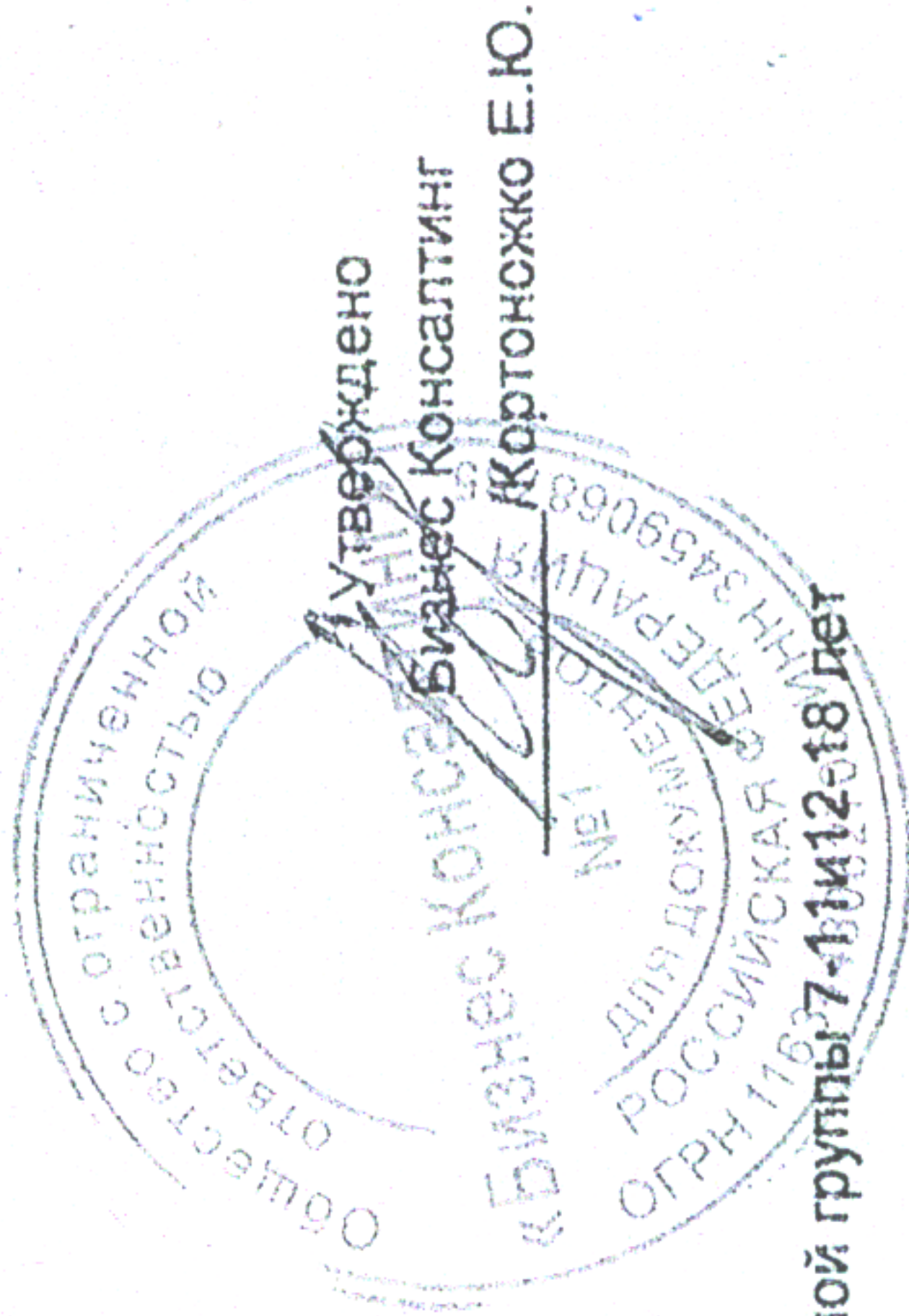


Согласовано:

директор

Лариса Николаевна

8.09.2023



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

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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Вариант 10

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

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

В.А

№ п/п	Наименование	Цена руб	7-11 лет	12-18 лет	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	28			100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
171	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
376	каша гречневая рассыпчатая	18			150	150	8,3	9,95	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44	0	0
701	чай с сахаром	15			200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
338	хлеб пшеничный	3,25			30	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	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
	Итого	82,25			590	600	26,50	28,92	17,69	19,19	89,22	101,76	629,92	703,26	14,29	14,29
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-660		
	Всего за 10 дней		5 580,00	5 890,00	5 580,00	5 890,00	197,07	211,32	163,70	176,94	752,22	826,29	5 347,98	5 831,06	56,05	57,80
	Средний суточный рацион		558	589	558	589	19,71	21,13	16,37	17,69	75,22	82,63	534,79	583,11	5,61	5,78

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%