

01.11.22



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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
1	2							

**День 3**

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.: Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

**Завтрак**

181\2017 М	Каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	17,00	250	300	8,94	10,22	12,18	15,97	48,13	64,12	330,68	443,17	0,00	0,00
14\2017М	Масло порционно	8	10	10	0,80	0,80	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	1,47	1,47
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	6	205	205	0,13	1,58	0,02	1,35	15,2	15,9	62	81	0,04	0,04
701\2017 М	Хлеб пшеничный	4	50	50	4,68	3,75	2,33	1,86	21,83	17,47	137,5	110	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>565</b>	<b>14,55</b>	<b>16,35</b>	<b>21,78</b>	<b>26,43</b>	<b>85,29</b>	<b>97,62</b>	<b>596,18</b>	<b>700,17</b>	<b>1,51</b>	<b>1,51</b>

**Обед**

71\2017М	Помидор свежий	10,00	60	100	0,672	0,1	0,06	0,1	2,1	3,5	12	20	5,25	10,5
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	19,00	200	250	2,2	2,75	2,8	2,75	16,1	3,22	94	117,5	1,68	2,24
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	35,00	100	100	8,697	8,697	8,133	8,133	2,836	2,836	119	119	0	0
199\2017М	Пюре из гороха с маслом	8,00	150	180	14,63	17,55	8,85	10,62	32,76	39,32	255,00	316,00	0	0
686\2004Л	Напиток лимонный	10,00	200	200	0,1	0,1	0	0	24,2	24,2	93	93	1,35	1,62
701\2017 М	Хлеб пшеничный	5,00	50	50	4,68	4,68	2,33	2,33	21,83	21,83	137,5	137,5	0,00	0,00
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	3,2	3,2	0,45	0,45	20,6	20,6	98,9	98,9	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>127,00</b>	<b>810</b>	<b>930</b>	<b>34,179</b>	<b>37,077</b>	<b>22,623</b>	<b>24,383</b>	<b>120,426</b>	<b>115,506</b>	<b>809,4</b>	<b>901,9</b>	<b>8,28</b>	<b>14,36</b>
	<b>Всего на день</b>		<b>1325,0</b>	<b>1495,0</b>	<b>48,7</b>	<b>53,4</b>	<b>44,4</b>	<b>50,8</b>	<b>205,7</b>	<b>213,1</b>	<b>1405,6</b>	<b>1602,1</b>	<b>9,8</b>	<b>15,9</b>
	<b>Норма по СанПиНу ± 5%</b>		<b>46,2</b>	<b>54</b>	<b>47,4</b>	<b>55,2</b>	<b>201</b>	<b>229,8</b>	<b>1410</b>	<b>1632</b>				