

02.05.23



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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/г				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал

неделя 1 : день 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельмана, -2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

Завтрак

продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скорутки И.М., Тутельман В.А.

707/1/2017м	Овощи по сезону	15	60	100	0,68	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	37	100/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203/2017м	макарона отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	Итого	82,25	560	640	23,73	26,08	17,17	18,70	75,80	88,17	577,50	654,00
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ±5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

101\2004л	Консервы закусочные (икра кабачковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	14	200	250	4,6	5,7	2,9	3,6	10,1	12,7	88,7	110,9
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	82,25	770	900	24,14	27,76	16,25	20	114,7	134,7	717,1	845,9
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ±5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952