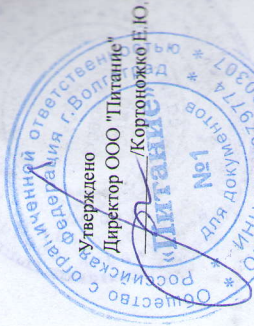


02.11.22



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g		Энергетическая ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		Б	В	Б	В	Б	В	Б	В

День 4

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. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М., ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельяна В.А.

160\2017М	Суп молочный с макаронными изделиями	18	250	300	8,7	12,44	9,48	11,376	29,64	35,57	169,2	208,04	0,00	0,00
382\2017М	Какао с молоком	8	200	200	4,07	4,07	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,00	0,00
14\2017М	Масло порционное	8	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00
п.т	Печенье	5	30	30	7,35	7,35	13,95	13,95	15,6	15,6	117	117	4,12	4,12
701\2010 М	Хлеб пшеничный	5	50	50	4,68	4,68	2,33	2,33	21,83	21,83	137,5	137,5	0,3	0,3
	Итого		540	590	24,88	28,62	36,55	38,446	84,78	90,71	608,3	647,14	4,42	4,42

Обед

ГТК 101стр 610 сбр Лапшина 2004	Консервы закусочные,овощные (Зеленый горошек)	9,00	60	100	2,34	3	1,8	3,9	3,78	6,3	42,12	70,2	1,68	2,24
101\2017М	Суп картофельный с круглой (пшено)	19,00	200	250	3,8	4,2	2,8	3,8	14,7	18,4	105,6	128,5	6,60	6,60
229\2017 М	Рыба тушеная с овощами	28,00	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,8	3,8	105	105	0,00	0,00
171\2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10,00	130	180	4,07	5,63	6,31	8,73	31,85	44,1	226,87	314,12	0,675	0,81
342\2011 М	Компот из свежих плодов	8,00	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,00	0,00
701\2010 М	Хлеб пшеничный	4,00	40	50	3,75	4,68	1,86	2,33	17,47	21,83	110	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
	Итого		780	930	26,97	30,58	18,33	24,32	119,72	142,51	801,19	966,92	8,955	9,65
	Всего на день	127	1320,0	1520,0	51,9	59,2	54,9	62,8	204,5	233,2	1409,5	1614,1	8,955	9,65
	Норма по СанПиНу ± 5%		46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632				