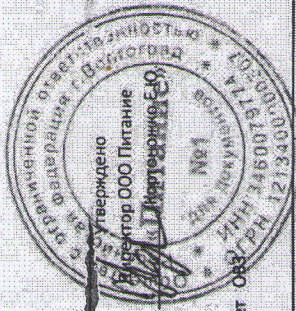


03.04.23



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

№ рец. 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
1	2									

неделя 1: день 1

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 калорийности российских

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

		2500	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом											
399/2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	82,25	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Обед

		13	60	100	0,35	0,58	0,05	0,08	0,95	0,158	6	10
71/2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие; соленые)											
54-7с/2022г	Суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,32	119,6	149,5
290/330/2017м	Птица тушеная в сметанном соусе	28	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
376/2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2017 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	40	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	800	920	30,24	33,15	24,45	27,003	111,47	123,138	797,2	883,9
	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