

07.04.23



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2									

неделя 2; День 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017г 544с; Сборник рецептов и

кулинарные изделия для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В.Т. Лапшиной. -М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

Завтрак

продуктов питания: справочник.-М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А.

120\2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	28	250	300	5,47	6,56	4,75	5,69	17,95	23,25	150,00	180,00
338\2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
14\2017м	масло подсолнечное	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701\2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
382\2017м	какао с молоком	16	200	200	4,03	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	82,25	610,0	660,0	14,6	15,7	17,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

75\2017м	Икра морковная	12	60	100	1,2	2	4,2	7	6	10	67,98	113,3
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	13	200	250	4,6	5,7	2,9	3,6	10,1	12,7	88,7	110,9
255\2017м	печенье по строготовски	31,00	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
171\2017м	каша рассыпчатая пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
377\2017м	чай с лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701\2010м	хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010м	хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	Всего	82,25	770	890	30,15	33,44	28,13	33,46	101,76	116,13	806,0	926,3
	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