

10.08.23r



10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

неделя 1; день 5

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	200	6,64	3,39	44,70	295,45
209/2017м	яйцо вареное	13	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	3,85	1,20	26,70	133,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	82,25	590,0	16,1	9,6	96,7	600,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

23\2017м	Овощи по сезону	13	60	0,05	0,05	3,04	7,2
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	15	200	2,7	8,6	16,38	135
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	28	100/20	10,92	7,51	5,45	150,40
203\2017м	Макаронны отварные с маслом	10	150	5,73	6,08	31,96	205,5
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	800	24,96	22,99	120,27	782,30
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5