

Согласовано: _____
Директор _____



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

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

неделя 1: день 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, -2017г 54с; 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., Тутельян В.А.

наша молочная жидкая яичная, с маслом и сахаром	28	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32
яйцо вареное	13	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
Итого	82,25	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3

Норма заавтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Норма завтрака по СанПин		20%- 25% ± 5%		500	550	Обед										500	550
				60	100	15.4-19.25	18-22,5	15.8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	470-587,5	544-680			
Овощи по сезону		13				0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2		12,0			
Рассольник ленинградский (перловая)		15		200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135		168,75			
Фрикадельки с соусом		28		100/20	100/20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	150,40		150,04			
Макароны отварные с маслом		10		150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5		246,6			
Компот из сухофруктов		10		200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124		124			
Хлеб пшеничный		3,25		30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6		96,8			
Хлеб ржане-пшеничный		3		40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6		87,6			
Итого		82,25		800	930	24,96	27,61	22,99	26,49	120,27	137,66	782,30		885,79			
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			