

10.05.23



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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет

неделя 2, день 8

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. Скуртутин И.М., Тутельман В.А.

255/2017м	печенье по строгоновски	38,00	100	100	13,26	11,23	3,52	185,00	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3,6	0,6	28,44	112,2	112,2	134,64
521/2017м	сметана отварная с растительным маслом	11	60	100	0,8	3,6	4,96	55,68	55,68	92,8
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	3,08	0,72	16,02	79,80	79,80	106,40
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,35	15,9	81	81	81
	Итого	82,25	540	620	22,26	17,5	64,1	513,68	513,68	599,84
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-23	67-83,75	470-587,5	470-587,5	544-680

Обед

711/2017м	Овощи по сезону (помидор свежие; соленные)	13	60	100	0,66	1,1	0,1	2,28	13,2	22
54-4с/2022ч	Рассольник домашний	15	200	250	1,92	2,4	5,14	16,52	106,62	133,3
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	100/20	13,51	8,91	8,91	9,74	198,00	198,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	39,35	196,8	236,16
376/2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	15	60	60
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	50	50	3,95	0,5	24,15	116,9	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	60	2,8	3,36	0,55	29,64	114,95	137,94
	Итого	82,25	770	920	28,31	30,87	20,12	121,89	806,47	904,3
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	816-952