

11 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

неделя 1: день 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могилынского и В.А. Тугельна, -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. Скурутин И.М., Тугельман В.А.

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32
209/2017м	яйцо вареное	13	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
377/2017м	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 завтрака по СанПин. 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
---	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Обед

23\2017м	Овощи по сезону	13	60	100	0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	15	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	28	100\20	100\20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	150,40	150,04
203\2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010м	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	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