

12.01.23



10-ти дневное меню для 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 1; день 4
Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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., Тутельяна В.А.

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	180	3,78	4,53	7,78	9,33	39,29	47,14	242,00	290,40
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	82,25	540	670	16,39	18,23	13,53	15,36	75,25	89,2	494	573,8

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												
75\2017м	Икра морковная	13	60	100	1,2	2	4,2	7	6	10	67,98	113,3
99\2017м	Суп овощной со сметаной	15	200\10	250\10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16
492\2004л	Плов с мясом кур	38	200	230	15,2	17,48	15,8	18,17	36,2	41,63	348	400,2
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	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010 м	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	740	870	23,15	27,4	26,08	32,35	97,86	114,17	726,34	866,06
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	