

15.03.23



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блока		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

неделя 2 ; день 8

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017; 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.; Делта Принт, 2008.- 276с. Скупрутин И.М., Тутельян В.А.

Завтрак

255/2017м	печень по строгоневу	38,00	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	23,7	112,2	134,64
52/2017м	сметана 20% жирности	11	60	100	0,94	0,8	3,6	6,01	4,96	8,76	55,68	92,8
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	Итого	82,25	540	620	20,93	22,26	17,5	20,27	64,1	77,48	513,68	599,84
	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

71\70\2017м	Овощи по сезону (помидор свежие; соленные)	13	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22
54-4с\2022м	Рассольник домашний	15	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3
271\331\2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90\20	100\20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203\2017м	Макаронные изделия с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
376\2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	82,25	770	920	28,31	30,87	20,12	22,37	121,89	138,2	806,47	904,3
	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