

15.05.23



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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									

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

неделя 1: день 1
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. Скургин И.М., Тутельян В.А

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	25,00	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	50,24	295,45
399/2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	21,36	79,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	60
	Итого	82,25	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	113,35	597,87

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
---------------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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
71/20\2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие; соленые)	13	60	100	0,35	0,58	0,05	0,08	0,95	0,158
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12
290\3302017м	Птица тушеная в сметанном соусе	28	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06
376\2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	40	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4
	Итого	82,25	800	920	30,24	33,15	24,45	27,003	111,47	123,138
	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