



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

№ реч. 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	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Завтрак

неделя 2: день 6
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельмана, - 2017г 544с: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		15	15		80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2
			7-11 лет	12-18 лет	60	60	60	60								
101/2004л	продуктов питания: Справочник.-М.: Делфи Принт, 2008.-276с: Скрутки И.М. Тутельман В.А															
295/332/2017м	инфа кабачковая консервированная															
203/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	36	100\20	100\20	100\20	100\20	100\20	100\20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
376/2017м	макаронные отварные с маслом	16	150,0	180,0	150,0	180,0	180,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60
701/2010м	чай с сахаром	10	200	200	200	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	хлеб пшеничный	5,25	30	40	30	40	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
	Итого	82,25	560	620	560	620	620	620	19,266	21,501	19,1	20,87	76,23	90,01	555,55	644,05
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	550	500	550	550	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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		15	15		80	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
			7-11 лет	12-18 лет	60	60	60	60								
11/2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	100	60	100	100	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
54.276/2012м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	250	200	250	250	250	4,39	5,49	4,2	6,15	13,44	16,53	111,6	136,75
289/2017м	Рагу с птицей	38	200	240	200	240	240	240	15,08	18,1	13,58	16,92	17,37	20,84	252,57	303,08
34/2011 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	200	200	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,4	1,7	1,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	40	40	40	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	71,61	87,6
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	40	40	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	71,61	87,6
701/2010 м	Итого	82,25	740	800	740	800	800	800	26,19	30,876	22,48	30,2	100,246	110,15	705-822,5	816-952
	Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%		700	800	700	800	800	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