

16.03.23



10-ти дневное меню для обеспечения 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 2; День 9  
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. Лапиной. -М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. -М.; Дели Принт. 2008. -276с. Скураткин И.М., Тутельян В.А.

|           |                                       |       |       |       |            |         |            |       |          |            |           |         |
|-----------|---------------------------------------|-------|-------|-------|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 120/2017м | Суп молочный с макаронными изделиями  | 28    | 250   | 300   | 5,47       | 6,56    | 4,75       | 5,69  | 17,55    | 23,25      | 150,00    | 180,00  |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко)                 | 20    | 100   | 100   | 0,40       | 0,40    | 0,40       | 0,40  | 9,80     | 9,80       | 47,00     | 47,00   |
| 14/2017м  | масло подсолнечное                    | 13    | 10    | 10    | 0,8        | 0,8     | 7,25       | 7,25  | 0,13     | 0,13       | 66        | 66      |
| 701/2010м | хлеб пшеничный                        | 5,25  | 50    | 50    | 3,85       | 3,85    | 1,20       | 1,20  | 26,70    | 26,70      | 133,00    | 133,00  |
| 382/2017м | какао с йогуртом                      | 16    | 200   | 200   | 4,03       | 4,08    | 3,54       | 3,54  | 17,58    | 17,58      | 118,6     | 118,6   |
|           | Итого                                 | 82,25 | 610,0 | 660,0 | 14,6       | 15,7    | 17,1       | 18,1  | 72,2     | 77,5       | 514,6     | 544,6   |
|           | 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 |

|           |                                    |       |     |     |            |         |            |         |              |              |           |         |
|-----------|------------------------------------|-------|-----|-----|------------|---------|------------|---------|--------------|--------------|-----------|---------|
| 75/2017м  | Икра морковная                     | 12    | 60  | 100 | 1,2        | 2       | 4,2        | 7       | 6            | 10           | 67,98     | 113,3   |
| 101/2017м | Суп карто.фельный с крупой (пшено) | 13    | 200 | 250 | 4,6        | 5,7     | 2,9        | 3,6     | 10,1         | 12,7         | 88,7      | 110,9   |
| 255/2017м | печень по строгановски             | 31,00 | 100 | 100 | 13,26      | 13,26   | 11,23      | 11,23   | 3,52         | 3,52         | 185,00    | 185,00  |
| 171/2017м | Каша рассыпчатая пшеничная         | 10    | 150 | 180 | 6,66       | 7,99    | 9,17       | 11,003  | 39,22        | 47,06        | 264       | 316,8   |
| 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  | 30  | 2,43       | 2,43    | 0,3        | 0,3     | 14,64        | 14,64        | 72,6      | 72,6    |
| 702/2010м | Хлеб ржано-пшеничный               | 3     | 30  | 30  | 1,9        | 1,9     | 0,34       | 0,34    | 13,05        | 13,05        | 65,7      | 65,7    |
|           | Всего                              | 82,25 | 770 | 890 | 30,15      | 33,44   | 28,13      | 33,46   | 101,76       | 116,13       | 806,0     | 926,3   |
|           | 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 |