

46.05.23



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 блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность ккал	
			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 1; день 2

Сборник рецептов под редакцией МП Магильного и В.А. Тутельмана, - 2017-544сг; 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. Скуругин И.М., Тутельман В.А.

707/2017м	Овощи по сезону	15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	37	100\20	100\20	13,51	8,91	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203/2017м	макарона отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60
701/2010м	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	560	640	23,73	26,08	17,17	18,70	75,80	88,17	577,50	654,00
	Норма завтрака по СанПин		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

101\2004л	Консервы закусовые (икра кабачковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	14	200	250	4,6	5,7	2,9	3,6	10,1	12,7	88,7	110,9
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	82,25	770	900	24,14	27,76	16,25	20	114,7	134,7	717,1	845,9
	Норма обеда по СанПин		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