

16.12.2022

Согласовано
директор *Ирина Александровна Ив.*

Утверждено
Директор ООО Питание
Е.Ю. Кортоножко



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 5

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 колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.: ДеЛи

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	6,64	3,39	44,70	295,45	1,17
14/2017м	масло сливочное	10	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
209/2017м	яйцо вареное	13	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	13	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	85,86	600,0	16,9	16,9	96,8	666,5	11,5

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------