

18.01.23r



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г				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	12-18 лет

неделя 2 ; день 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г: 544с; Сборник рецептов и

кулинарных изданий 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. Скурятин И.М., Тутельян В.А.

Завтрак

255/2017м	печенье по ГОСТу	38,00	100	100	13,26	11,23	2,52	3,52	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	18	150	100	3,6	0,6	7,237	28,44	112,2	134,64
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	11	60	100	0,8	3,6	4,96	8,26	55,68	92,8
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,35	15,9	15,9	81	81
	Итого	82,25	540	620	20,93	17,5	64,1	77,48	513,68	599,84
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-580

Обед

71/70/2017м	Овощи по сезону (помидор свежие; соленые)	13	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	13,2	22
54-4с/2022г	Рассольник домашний	15	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	106,62	133,3
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	100/20	13,51	13,51	8,91	9,74	198,00	198,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	196,8	216,16
376/2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	60	60
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	114,95	117,94
	Итого	82,25	770	920	23,31	30,87	20,12	22,37	806,47	904,3
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	705-822,5	816-952