

10-п

Сектор
МКУ
СШ
Директор

Общество с ограниченной ответственностью
"Специализированная школа № 10"
ОГРН 1024003000000

10-п

20.03.23.



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

[illegible]

неделя 1: день 1

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

Завтрак

мулинарных 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 Принт, 2008. - 276с. Суругин И.М., Тутельман В.А.

192/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	25,00	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32
359/2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	82,25	500	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	130,35	597,87	698,34

Норма завтрака по СанПин 20%-25% $\pm$ 5%

3

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

Обед												
71/70\2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие; соленые)	13	60	100	0,35	0,58	0,05	0,08	0,95	0,158	6	10
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12	119,6	149,5
290\3302017м	Птица тушенная в сметанном соусе	28	100	171	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
2376\2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
70\1\2017 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	40	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	800	920	30,24	33,15	24,45	27,003	111,47	123,138	797,2	883,9
	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