



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		
			вес блюда		б		ж		у		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2										
неделя 2 : день 6											

Завтрак

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

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских

продуктов питания: Справочник. - М.: Делфи Принт, 2008. - 276с. Скуртгин И.М., Тупельман В.А.

инфракабачковая консервированная	15%	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2
Биточки, коржеты куриные с соусом сметанным с луком	36	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
макарон отварные с маслом	16	150/0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60
чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
Итого	82,25	560	620	19,266	21,501	19,1	20,87	76,23	90,01	555,55	644,05
Норма загрузка по СанПин. 20%± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680

Обед

Обед											
Свекла отварная с растительным маслом	13	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	250	4,39	5,49	4,2	6,15	13,44	16,53	111,6	136,25
Рыбу с птицей	38	200	240	15,08	18,1	13,58	16,92	17,37	20,84	252,57	303,08
Компот из свежих плодов	10	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
Хлеб пшеничный	3,25	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8
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	740	870	26,19	30,876	22,48	30,2	100,246	110,15	717,61	830,26
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	114,4-134,05	705-822,5	816-952