

23.05.23



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность						
			вес блюда		Б		Ж		У		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					
1	2														

неделя 2, день 7
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017г. 544с. Сборник рецептов и Захват

кулинарных изделий 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. Скурткин И.М., Тутельян В.А.

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	25,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	264,53	330,68
399/2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	115,62	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	79,80	106,40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	47,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	62	62
	Итого	82,25	600	660	11,54	13,69	12,56	15,88	101,47	568,97	661,7
	Норма завтрака по СанПин 20% 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	470-587,5	544-680

Обед

101/2004л	Консервы закусочные (икра набаночная)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	67	111
54-28с/2022м	Борщ с капустой и картофелем	14	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	83	101,75
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	105	105
171/2017м	Наша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	234,43	279,81
349/2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	132,8	132,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	72,6	96,8
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	790	970	22,1	25,08	20,09	24,51	123,513	782,43	916,76
	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	705-822,5	816-952