

24.04.23



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

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

неделя 2; день 6

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

Завтрак

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. Скуртун И.М., Тугельман В.А

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	15	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2
295/332/2017м	Биточки, котлеты 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
203/2017м	макароны отварные с маслом	16	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,90	106,40
	Итого	82,25	560	620	19,266	21,501	19,1	20,87	76,23	90,01	555,55	644,05
	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	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

33/2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
54-25с\2022г	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	250	4,39	5,49	4,2	6,15	13,44	16,53	111,6	136,25
289/2017м	Рагу с птицей	38	200	240	15,08	18,1	13,58	16,92	17,37	20,84	252,57	303,08
342/2011 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8
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	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	114,9-134,05	705-822,5	816-952