24.05.23г

Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО Питание
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
					Б		Ж		У			
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
	неделя 2 ; день 8											
	Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептур и				**Завтрак**							
	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.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А .											
259/2017м	печень по строгоновски	38,00	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	11	60	100	0,84	0,8	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	Итого	**82,25**	**540**	**620**	**20,93**	**22,26**	**17,5**	**20,27**	**64,1**	**77,48**	**513,68**	**599,84**
	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							
71\70\2017м	Овощи по сезону (помидор свежие; соленые)	13	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22
54-4с\2022н	Рассольник домашний	15	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203\2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
376\2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	**82,25**	**770**	**920**	**28,31**	**30,87**	**20,12**	**22,37**	**121,89**	**138,2**	**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	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952