

25.04.23



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/г/			Энергет. ценность		
		7-11 лет		12-18 лет		Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 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

Запек

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник. М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А.

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	25,00	200	250	5,55	6,33	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68
399/2017м	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
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	82,25	600	660	11,54	13,69	12,56	15,88	101,47	116,44	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	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	Обед											
101/2004л	Консервы закусочные (икра наважковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
54-28с/2022м	Борщ с капустой и картофелем	14	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	44,6	234,43	279,81
349/2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	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	19,52	72,6	96,8
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,5	87,5
	Итого	82,25	790	920	22,1	25,08	20,09	24,51	123,513	142,93	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	114,9-134,05	705-822,5	816-952