

25.05.23



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность 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 9

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. -М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

Завтрак

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

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	28	250	300	5,47	6,56	4,75	5,69	17,55	21,25	150,00	180,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
14/2017м	масло подсолнечное	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	56	56
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,03	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	82,25	610,0	660,0	14,6	15,7	17,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6
	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

75/2017м	Икра морковная	12	60	100	1,2	2	4,2	7	6	10	67,98	113,3
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	13	200	250	4,6	5,7	2,9	3,6	10,1	12,7	88,7	110,9
255/2017м	печень по строгановски	31,00	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
377/2017м	Чай с лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	Всего	82,25	770	890	30,15	33,44	28,13	33,46	101,76	116,13	806,0	926,3
	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