

27.02.232



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность	
			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 6

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельмана, - 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

продуктов питания: Справочник.- М.; Дели Принт, 2008.- 276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

101/2004л	наименование консервированная	15	60		80		0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2
			100/20	100/20	100/20	100/20								
295/332/2017м	Виточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	36	100/20	100/20	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
203/2017м	макаронные отварные с маслом	16	150,0	150,0	180,0	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	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	30	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
	Итого	82,25	560	560	620	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	500	550	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	Салатка отварная с растительным маслом	13	60	60	100	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	200	250	250	4,39	5,49	4,2	6,15	13,44	16,53	111,6	136,25
289/2017м	Рагу с птицей	38	200	200	240	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	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	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	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	740	740	870	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	700	800	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,5	114,9-134,05	705-822,5	816-952