

29.05.23



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества (г)				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 1: день 1
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 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., Тутельян В.А.

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	25,00	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32
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
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	82,25	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34

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
---------------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

71/70(2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие; соленные)	13	Обед		100	60	250	100	6	10
			0,35	0,58	0,05	0,08	0,95	0,158	6	10
54-7с\2022м	Суп картофельный с макаронными изделиями	15	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12	119,6	149,5
290\3302017м	Птица тушеная в сметанном соусе	28	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
376\2017м	Чай каркаде	10	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3,25	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	30,24	33,15	24,45	27,003	111,47	123,138	797,2	883,9

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
------------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	---------	--------------	--------------	-----------	---------