

30.01.23



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества г/100						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал

неделя 2; день 6
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. Скуртун И.М., Тутельман В.А.

Завтрак

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	15	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	36	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	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	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
	Итого	82,25	560	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	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	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	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	250	4,39	5,49	4,2	6,15	13,44	16,53	111,6	136,25
289/2017м	Рагу с птицей	38	200	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	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	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	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	740	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	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-31,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952