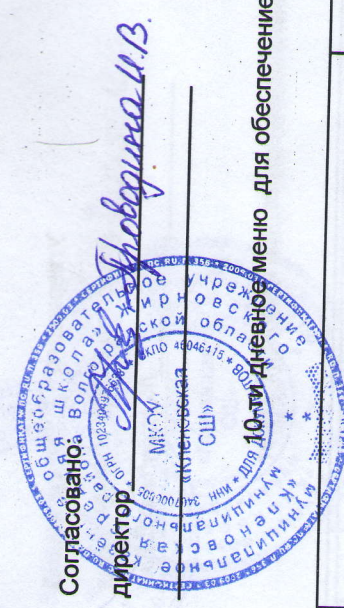


30.11.22



Утверждено
Директор ООО Питание
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; 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

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	30	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
п.т	Булочка	11	50	3,88	2,36	23,55	131,00	0,00
14/2017м	масло порциями	10	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	15	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	85,86	610,0	21,3	23,3	110,9	740,1	7,9

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
-----	---------	-------	------------	---------