

31.05.23



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающимися возрастной группы 7-11 и 12-18 лет									
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2								

неделя 1 : день 3
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельмана, -2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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. Скурупин И.М., Тугельман В.А

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	28	200	250	8,25	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00
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 порциями	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
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	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	82,25	560,0	610,0	17,4	20,1	20,9	23,8	87,3	98,6	609,1	690,6
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	57-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

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
54-1с(2022м	Шиз свежей капуста с картофелем со сметаной	15	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
349/2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	137,8	132,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	82,25	800	930	27,59	30,536	23,47	27,98	114,606	130,6	810,4	928,15
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,5	114,9-134,05	705-822,5	816-952