31.10.22г

Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец.	Наименование блюд		вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
по сбор.			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	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													
День 2														
	Завтрак													
182\2017М	Каша пшенная молочная жидкая с маслом и сахаром	18	250	300	8,52	10,22	13,31	15,97	53,44	64,12	369,31	443,17		
15\2017М	Сыр порционно	13	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	0,45	0,60
378\2017М	Чай с молоком	7	200	200	1,58	1,58	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	0,00	0,00
701\2017 М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,24	3,75	0,4	1,86	19,54	17,47	96,8	110	0,00	0,00
	Итого		500	550	**15,66**	**17,87**	**18,01**	**22,13**	**88,88**	**97,49**	**583,11**	**670,17**	**0,45**	**0,60**
					Обед									
52\2017 М	Свекла отварная с растительным маслом	7,00	60	100	0,71	1,18	3,04	5,07	4,18	6,96	47,0	78,3	1,68	2,24
102\2017М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20,00	200	250	4,4	5,49	4,22	5,27	13,23	16,54	118,6	148,25	5,34	6,40
255/2017м	печень по строгоновски	30	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	8,45	8,45
310/2017м	картофель отварной	10	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
342\2011 М	Компот из свежих плодов	8,00	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,65	0,65
701\2010 М	Хлеб пшеничный	4,00	30	40	2,81	3,75	1,39	1,86	13,1	17,47	82,5	110	0,00	0,00
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
	Итого		780	910	**26,81**	**29,91**	**21,13**	**24,797**	**102,63**	**117,83**	**745,55**	**856,52**	**37,87**	**39,49**
	Итого на день	**127,00**	**1280**	**1460**	**42,47**	**47,78**	**39,14**	**46,927**	**191,51**	**215,32**	**1328,66**	**1526,69**	**38,32**	**40,09**
	Норма по СанПиНу ± 5%				**46,2**	**54**	**47,4**	**55,2**	**201**	**229,8**	**1410**	**1632**		

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А