



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

2.05.2012 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		Блюдо	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант Б
Сборник рецептов под редакцией М.И. Мельниченко и В.А. Тутельмана, - 2010. - 540с. Сборник рецептов

и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

В.А														
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	40	200	200	4,08	4,08	5,52	5,52	34,72	34,72	232,8	232,8	0,48	0,48
338	Фрукт свежий (блоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
15	сыр порция	18	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,00	0,00	36,00	36,00	0,21	0,21
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,7	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
Итого		98,70	550	560	10,26	11,03	9,6	9,85	81,08	86,42	490,2	518,8	10,99	10,99
Норма расхода по СанПиН 2106-28% ± 5%			500	550	13,4-19,25	18,22,5	15,8-19,75	16,23	67,5-75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Тутельман