

Согласовано:
директор _____



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

4.11.2022

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		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 2

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр.; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с.; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скуругян И.М., Тутельман

В.А

101	икра кабачковая консервированная	12	30	30	0,488	0,488	0,48	0,48	3,08	3,08	3,08	3,08	31,2	31,2	0	0
313	котлеты мясная с соусом	37	100,0	100,0	10,0	10,0	8,79	8,79	6,44	6,44	6,44	6,44	144,70	144,70	0,00	0,00
332	макаронны отварные с маслом	15	150,0	180,0	4,8	5,8	2,99	2,99	30,87	30,87	37,05	37,05	165,50	198,96	0,00	0,00
701	леб пшеничный	5,8	30	40	2,31	3,08	0,72	1,00	16,02	16,02	21,36	21,36	79,80	114,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	84,80	510	550	17,72	19,418	12,51	13,28	71,41	82,93	82,93	82,93	481,20	549,26	0,30	0,30
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,73	18-23	67-83,75	76,6-95,75	76,6-95,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Товар. 1479