



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

9.01.2023

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

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Мотыльного и В.А. Тугельмана, - 2017г. 544с; 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. Скуругин И.М., Тугельман

15		32		15		30		15		5,78		112,78		500		550		500			
сыр порцил		каша рисовая молочная жидкая с сахаром		фрукт свежий (яблоко)		Кондитерское изделие фасованое		чай с сахаром		хлеб пшеничный		Итого		Норма завтрака по СанПиН		20%- 25% ± 5%					
15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10
2,63	2,63	4,49	4,85	0,13	0,13	9,7	9,7	0,07	0,07	3,08	3,85	20,1	21,23	15,4-19,25	18-22,5	17,62	18,63	85,1	92,82	587,79	634,31
2,63	2,63	9,44	10,2	0	0	4,5	4,5	0,02	0,02	1	1,25	21,36	26,7	114,4	143	60	60	60	60	143	143
221,12	221,12	31,82	31,82	10	10	117,6	117,6	15	15	114,4	114,4	544-680	544-680	470-587,5	470-587,5	36	36	239,04	239,04	0,21	0,21
38,67	38,67	0	0	9,3	9,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38,67	38,67	0	0	9,3	9,3	117,6	117,6	15	15	114,4	114,4	544-680	544-680	470-587,5	470-587,5	36	36	239,04	239,04	0,21	0,21
117,6	117,6	15	15	114,4	114,4	544-680	544-680	470-587,5	470-587,5	36	36	239,04	239,04	0,21	0,21	0	0	0	0	0	0
60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60
60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60
60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60
60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60
60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60	143	143	60	60

Товар: Луф