



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

90323

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

Вариант 3
Завтрак

Сборник рецептов под редакцией М.П. Морозовой и В.А. Тутельмана, © 2017-544стр., Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (Под редакцией В.Л. Давыдиной. - М. 2004. - 640с.). Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М., ДеЛи Принт, 2008. - 276с. Скуртун И.М., Тутельман

208	лапшевник с творогом	47	150	200	13,00	17,00	9,00	12,00	30,13	40,17	258,00	344,00	0,11	0,11
п.т	молоко стуженное	10	20	20	1,50	1,50	0,04	0,04	3,40	3,40	52,00	52,00	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
701	хлеб пшеничный	5,7	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимон	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	98,70	500,0	550,0	17,3	21,3	10,2	13,2	74,8	84,8	498,8	584,8	10,4	10,4

500	950	13,4-19,35	18-22,5	13,8-19,75	18-23	47,83-75	76,6-95,75	470-587,5	644-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Тутельман