



Согласовано
директор

[Signature]
Директор

10.01.2023



Утверждено
Евгений Кансалтинг
[Signature] Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2

№ 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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2															

день 7

Сборник рецептов под редакцией МП Мотыльного и В.А. Тутельяна, -2017г 544с; 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.: Делта Принт, 2008.-276с. Скурулин И.М., Тутельян

В.А

70	овощи по сезону	12	60	100	0,48	0,8	0,06	1	1,02	1,7	7,8	13	3,36	5,6
313	голубцы ленивые с соусом	37	100	100	10,16	10,16	9,07	9,07	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
332	макароны отварные с маслом	15	150	180	4,83	5,76	2,5	2,99	30,87	37,04	165,5	198	0	0
701	хлеб пшеничный	5,78	40	50	3,08	3,85	1	1,25	21,36	26,7	114,4	143	0	0
П.Т	Сок в индивидуальной упаковке 0,2	28	1/200	1/200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,00	20,00	84,80	84,70	40	40
376	чай с сахаром в керамике	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	112,78	550	630	19,62	21,64	12,65	14,33	95,32	107,51	580,35	646,55	45,16	47,4
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	650	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-580		

Товар: суп