Согласовано
директор МКОУ "Щелканская СОШ"

Утверждено
Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10.05.23

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг) с	
					Б		Ж		У					
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 1

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г,-544с. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

175	каша молочная Дружба	38,00	200	200	7,84	7,84	9,22	9,22	39,51	39,51	272,00	272,00	0,72	0,72
374	блинчики со сгущенным молоком	20	70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
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
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
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	**98,70**	**600**	**600**	**20,5**	**20,5**	**15,11**	**15,11**	**82,83**	**82,83**	**550,78**	**550,78**	**11,76**	**11,76**
	Норма выхода по СанПин 20%- 25%- ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Повар: Бубнова