



Согласовано:
директор

Утверждено
Евгений Кансалтинг
Кортоножко Е.Ю.



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

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

день 9

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Мопильного и В.А. Тутьельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Под редакцией В.Т. Лавашкиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутьельяна

№	Наименование	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/g/l				Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
101	овощи консервированные (зеленый горошек)	13	100	1,35	2,25	0,18	0,3	7,92	13,2	38,52	64,2	0,21	
291	плов из пшеницы	50	280	21	23,52	13,08	14,65	44,66	50,01	381,66	427,45	0,6	
701	хлеб пшеничный	5,78	30	2,31	3,85	0,72	1,25	16,02	26,7	79,8	143	0	
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	
338	Мандарин	28	150	1,2	1,2	0,3	0,3	11,3	11,3	57	57	3,3	
	Итого	112,78	690	25,99	30,95	14,3	16,52	95,1	116,41	618,98	753,65	4,41	
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	644-680		

ТО Всп: Луж