



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

13.04.23

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	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	

Вариант 4

Сборник рецептов под редакцией МП Малюженко В.А. Тупельяна, 2017, 546с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

. Под редакцией В.Т. Лапиной, М. 2004 - 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тупельман

В.А.

ТТК 77/1	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	45	100	100	12,30	12,30	4,70	6,90	6,90	119,00	119,00	0,70	0,70
331	соус сметанный с томатом	8	20	20	0,3	0,3	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша рисовая рассыпчатая	25	150	180	3,70	4,43	5,76	36,50	43,80	203,50	244,20	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,7	40	50	3,08	3,85	1,00	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	98,70	510	550	19,49	20,99	11,51	81,16	93,80	512,92	582,22	1,26	1,26

Итого заправка по СанПиН 209-2006, 1.5%

500	550	15.11.25	18.22.5	15.8.19.75	16.23	63.83.75	76.6.95.75	471.587.5	544.680
-----	-----	----------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Тупельяна В.А.