

Согласовано:

директор

*У.О.В. Куркина*

Утверждено

Бизнес-менеджер

*Кортоножко Е.Ю.*

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

14.09.2022

№ рецептур	Наименование блюда	Цена руб/блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность/ккал		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	г	мг
1	3												

Вариант 9

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и мултикарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и колорийности

российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.- 276с. Скуртупин И.М., Тутельман

В.А.

201	Плов из птицы	50	280	21,00	23,52	13,08	3,47	64,66	50,31	161,16	427,35	0,16	0,60
204	Зразы картофельные (запеченные)	13	20	0,55	0,45	0,66	0,06	2,64	2,64	14,84	12,84	0,25	0,21
701	Медово-лимонный чай с сахаром и лимоном	5,8	30	2,31	3,85	0,72	1,15	16,02	26,70	79,90	143,00	0,60	0,00
377	Молоко	16	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,1	0,3
		84,80	500	23,89	27,95	13,88	15,98	78,52	94,55	570,3	645,79	1,11	1,11
	Норма питания по СанПиН 2019 - 35% ± 5%		500	15,4-19,38	18,32-5	13,8-19,14	19-23	67,83-75	76,6-98,74	470-535*	544-680		

*Татар. Луп*