



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

11.11.2019

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		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
1	2											

День 1

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

Завтрак

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

В.А

520	наша молочная Дружба	30	150	180	3,15	3,78	6,75	8,1	21,62	25,94	163,5	196,2	0,72	0,72
374	блинчики со гущеным молоком	19	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	5,78	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8	0	0
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0	0	30	30	38,67	38,67	1,47	1,47
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
п.т	Йогурт в индивидуальной упаковке	28	95	95	11	11	3	3	1	1	37	37	0	0
	Итого	112,78	645	675	15,54	27,17	15,24	16,59	65,94	70,26	470,95	503,65	3,23	3,23

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%

154-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-85,75	470-587,5	544-680
-----------	---------	------------	-------	----------	----------	-----------	---------

Тобер: 0,000