



Согласовано
директор _____
16.05.23



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

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

Вариант 7

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

Завтрак

ТТК 77/6	готовности	34		100		100		9.3		6.1		6.1		5.9		116		116		1.5		1.5		
		10	20	20	20	0.3	0.3	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	
331	соус сметанный с томатом																							
171	паша гречневая рассыпчатая	18	150	150	150	8.3	9.95	6.3	7.56	36	43.2	233.7	280.44											
701	хлеб пшеничный	5.25	20	30	200	1.54	2.31	0.48	0.72	10.68	16.02	53.20	79.80											
376	чай с сахаром каркаде	1.5	200	200	500	0.07	0.07	0.02	0.02	1.5	15	60	60											
	Итого	82.25	490	500	500	19.55	21.97	13.89	15.39	68.98	81.52	478.92	552.26											
	Норма завтрака по СанПиН 2008- 2,5% ± 5%		500	550	550	15.4-19.75	18-22.5	15.8-19.75	18-23	67-83.75	76.6-95.75	470-587.5	544-660											

Товар: Бухарба