



16.12.2022

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

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

Завтрак

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

№	Наименование	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)			
		блюдо		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
313	тефтели с соусом	36	100	100	100	7,78	7,78	7,78	10,75	10,75	10,75	3,15	3,15	194,4	194,4	0,35	0,35
371	каша рассыпчатая пшеничная	12	150	180	180	6,84	8,2	8,2	2,32	2,32	2,32	39,23	35,07	260	311,95	0	0
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	100	0,13	0,13	0	0	0	0	10	10	38,67	38,67	1,47	1,47
701	хлеб пшеничный	5,78	20	20	30	1,54	2,31	2,31	0,48	0,72	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	0	0
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3	0,3
п.т	йогурт в индивидуальной упаковке	28	95	95	95	11	11	3	3	3	1	1	37	37	0	0	0
	Итого	112,78	665	705	705	27,42	29,55	16,19	16,81	16,81	79,26	80,44	645,27	723,82	2,12	2,12	2,12

В.А

№	Наименование	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г	Энергет. ценность	Витамины (мг)
500	500	590	590	15,4-19,25	18-22,5	67-83,75
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%			15,8-19,75	18-23	76,6-95,75
						470-587,5
						544-680

Таблица