



18.05.23

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец. по сбор.	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	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2																

Вариан 9

Завтрак

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. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности

российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман

В.А

291	плов из птицы	45	250	250	23,18	23,18	13,08	13,08	31,50	31,50	337,00	337,00	0,60	0,60
75	миха морковная	16	60	100	1,20	2,00	4,20	7,00	6,00	10,00	67,98	113,30	0,21	0,21
701	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	550	600	27,59	29,16	18,3	21,35	74,06	83,4	581,38	655,3	1,11	1,11
	Итого завтрак по СанПиН 209-0-259 ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Тутельян В.А.