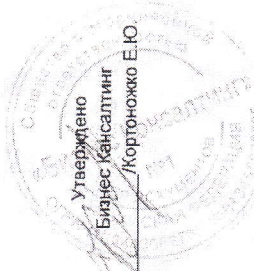


Согласовано:
директор _____



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

18.10.22

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

Вариант 7

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

Завтрак

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

В.А																	
313	Голубцы ленивые с соусом	37	100	100	10,16	10,16	9,07	9,07	9,07	9,07	7,07	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
332	Макаронны отварные с маслом	15	150	180	4,8	5,8	2,50	2,99	2,99	30,87	30,87	37,04	37,04	165,50	198,00	0,00	0,00
70	Овощи по сезону	12	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,03	0,51	0,51	0,51	0,51	3,9	3,9	1,68	1,68
701	Хлеб пшеничный	5,8	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	1,25	21,36	26,70	26,70	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром каркаде	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	0,02	15	15	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	84,80	520	560	18,38	20,08	12,62	13,36	13,36	74,81	86,32	86,32	86,32	491,65	552,75	3,48	3,48
	Норма завтрака по СанПиН		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	18-23	67-83,75	76,6-95,75	76,6-95,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Получено: _____