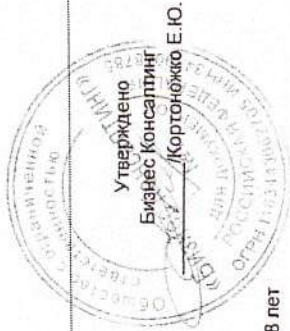




Согласовано  
директор



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

19.05.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюда		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		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	7-11 лет	12-18 лет	
1	2																

Вариант 10

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов

и нулларных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

и нулларных 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.: Делии Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тугельман

В.А

ТТК 77/2	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	СОУС сметанный с томатом	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
54-21г	горошница	150	150	8,87	8,87	3,73	3,73	33,80	33,80	204,00	204,00	0,00	0,00
292	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
376	Итого	490	500	26,67	27,44	14,72	14,96	77,02	82,36	553,22	579,82	4,29	4,29
	Норма завтрака по СанПин 20%± 5%	500	550	15,4-19,25	18,22,5	15,8-19,75	18,23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-660		
	Всего за 10 дней	5040,00	5280,00	201,85	217,96	150,77	163,41	732,80	811,00	5194,16	5704,28	33,84	33,84
	Средний суточный рацион	504	528	20,19	21,80	15,08	16,34	73,28	81,10	519,42	570,43	3,38	3,38

Норма завтрака по СанПин 20%± 5%

Тугельман В.А.