

Согласовано:

директор _____



19.10.2022 10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/g				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	С
1	2												

Вариант 8

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 колорийности

Завтрак

российских продуктов питания: Справочник,-М., Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/g				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	С
643	Пулав	40,00		90	90	12,33	12,33	12,06	12,06	25,20	25,20	168,30	0,30
171	каша пшеничная рассыпчатая с маслом	12		150	180	6,84	8,22	9,19	11,023	39,23	47,075	267	0
33	свекла отварная с маслом	12		50	50	0,71	0,71	3,04	3,04	4,18	4,18	46,95	0,07
701	хлеб пшеничный	5,8		30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	0,00
376	чай с сахаром	15		200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	0,3
	Итого	84,80		520	550	22,26	23,64	25,03	26,863	99,63	107,475	622,05	0,67
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680

Тутельман