



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		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																

День 6

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий 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.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельяни

В.А

15	Сыр порция	15	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0	0	36	36	0,21	0,21
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	32	185	200	4,49	4,85	9,44	10,2	29,44	31,82	221,12	239,04	0,42	0,48
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0	0	10	10	38,67	38,67	1,47	1,47
п.т	Кондитерское изделие фасованное	30	30	30	9,7	9,7	4,5	4,5	9,3	9,3	117,6	117,6	0	0
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,78	40	50	3,08	3,85	1	1,25	21,36	26,7	114,4	143	0	0
	Итого	112,78	565	590	20,1	21,23	17,62	18,63	85,1	92,82	587,79	634,31	2,4	2,46
	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	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Тутельяна