



Согласовано
директор

Утверждено
Евгений Кансалинг
Кортоножко Е.Ю.



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

22.11.22

Неделя 2

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность			Витамины (мг)			
		блюда		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	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 7

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

Завтрак

- Под редакцией В.Т. Лапшиной.- М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурулин И.М., Тупельман

70	овощи по сезону	12		60		100		0,48		0,06		1		1,02		1,7		7,8		13		3,36		5,6	
		37	100	100	100	10,16	9,07	9,07	9,07	10,16	9,07	2,5	2,99	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5						
313	пшеничные с соусом	15	150	180	180	4,83	5,76	2,5	3,08	2,5	1	1,25	30,87	37,04	165,5	198	0	0							
332	макаронные с маслом	5,78	40	50	50	3,85	3,85	1	3,08	1	1	1,25	21,36	26,7	114,4	143	0	0							
701	хлеб пшеничный	28	1/200	1/200	1/200	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	84,80	84,70	40	40							
П.Т	сок в индивидуальной упаковке 0,2	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3								
376	чай с сахаром в картонной упаковке	112,78	550	630	630	19,62	21,64	12,65	19,62	12,65	14,33	95,32	107,51	580,35	646,55	45,16	47,4								
	Итого		500	550	550	154,19,25	18,22,6	15,8-19,75	154,19,25	18,22,6	15,8-19,75	18-23	67-83,75	70,6-95,75	470-587,5	544-680									

В.А

Тупельман