



Согласовано:  
директор

*Ирина В. С.*



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

*24.05.23*

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

**Вариант 4**

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Делти Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

**Завтрак**

В.А

ТТК 77/1	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	39	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,00	119,00	0,70	0,70
331	соус сметанный с томатом	8	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша рисовая рассыпчатая	15	150	180	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,20	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>510</b>	<b>550</b>	<b>19,49</b>	<b>20,99</b>	<b>11,51</b>	<b>12,72</b>	<b>81,16</b>	<b>93,80</b>	<b>512,92</b>	<b>582,22</b>	<b>1,26</b>	<b>1,26</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20/09-23% ± 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*