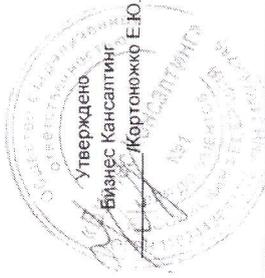


Согласовано:
директор:

О.В. Шуринская



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

24.10.2022

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		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	С
1	2													

Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.; -544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий 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. Скурутин И.М., Тутельман

В.А

520	Каша молочная Дарнбол	30,00	150	180	3,15	3,78	6,75	8,10	21,62	25,94	163,50	196,20	0,72	0,72
374	Блинчики со ступичным молоком	15	70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
701	Хлеб пшеничный	5,8	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
378	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	Чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	64,80	550	580	15,54	16,17	12,74	13,59	66,94	69,76	433,45	466,65	3,23	3,73

Итого: энергия по С.А.Пав. 21% - 25% ± 5%

15,4-19,25	16,22,5	15,8-19,73	16-23	69-83,75	76,6-93,75	470-515	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	---------	---------

Тутельман