

Согласовано: О.В. Шуринская  
 директор



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 и колледжах  
 Под редакцией В.Т. Лапиной -М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания; Справочник, М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

№ рец.	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	
520	Каша молочная Дарджи	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 ступенным молоком	15		70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
201	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	64,94	69,76	433,15	466,65	3,23	3,23
Итого: выдержка по СанПиН 21/01-25% ± 5%				580	650	15,4-19,25	16,22-5	15,8-19,73	16-23	69-83,75	76,6-86,75	470-515	544-680		

Тутельман