

Согласовано: О.В. Куркина  
 директор



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

26.09.22

№ рец. 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
1	2											

**Вариант 1**

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. Смурутин И.М., Тутельян

В.А

520	каша молочная	30,00	150	180	3,15	3,78	6,75	8,10	21,62	25,94	163,50	156,20	0,72	0,72
374	Блинчики со сливочным молоком	15	70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	2,3	2,3	91,96	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
338	Фрукт свежий (яблоко)	15	200	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
	<b>Итого</b>	<b>84,80</b>	<b>550</b>	<b>580</b>	<b>15,54</b>	<b>16,17</b>	<b>12,74</b>	<b>13,59</b>	<b>64,94</b>	<b>69,26</b>	<b>433,95</b>	<b>466,65</b>	<b>3,23</b>	<b>3,23</b>

Норма завтрака по СанПиН 2/09-25% ± 5%	500	500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	16-23	61-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Толер: Луж