



26.12.22
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2															

День 1

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП 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. Скуругин И.М., Тутельман

520	наша молочная Дружба	30	150	180	3,15	3,78	6,75	8,1	21,62	25,94	163,5	196,2	0,72	0,72
374	блинчики со стученым молоком	19	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	5,78	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8	0	0
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0	0	10	10	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
п.т	йогурт в индивидуальной упаковке	28	95	95	11	11	3	3	1	1	37	37	0	0
	Итого	112,78	645	675	15,54	27,17	15,24	16,59	65,94	70,26	470,95	503,65	3,23	3,23

В.А

15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Норма завтрака по СанПиН 2009-25% ± 5%
Тутельман