



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

№ 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	7-11 лет	12-18 лет		
1	2															

Неделя 1

день 1

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с. Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельяна

В.А

520	каша 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 ступенным 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

Порция завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%

500	550	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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Тутельяна