



Согласовано
директор
А.А. Николаева Е.С.
МКУ "Муниципальное казенное учреждение
Служба по оказанию услуг и выполнению работ"
Администрации муниципального района "Самарский район"
Самарской области
Упрб 2.3.01.23

25-0123

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		жирны (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	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				Б	Ж	У								

Вариант 3

Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лашинной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛя Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	16	60	100	0,976	1,626	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
51/2010м	Котлеты мясные тушенные с соусом	34	100	100	13,4	13,40	10,90	6,50	6,50	139,57	139,57	0,42	0,42
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	15	150	180	8,29	9,95	8,95	37,37	44,84	262,5	315	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	12	200	200	4,08	4,08	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	82,25	540,0	610,0	29,1	31,4	25,1	83,6	95,2	662,9	757,0	7,9	7,9

Норма завтрака по СанПиН 2094-25% ± 5%

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------