



26.01.23

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

№ ред. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
I	2										

Вариант 4

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.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

№ ред.	Наименование блюда	цена руб	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
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	17	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	100	100	11,89	11,89	6,31	6,31	3,80	3,80	123,00	123,00	4,10
310/2017м	картофель отварной	17	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3
	Итого	82,25	560	640	18,88	20,04	11,49	14,02	68,82	76,86	457,28	516,84	30,14

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------