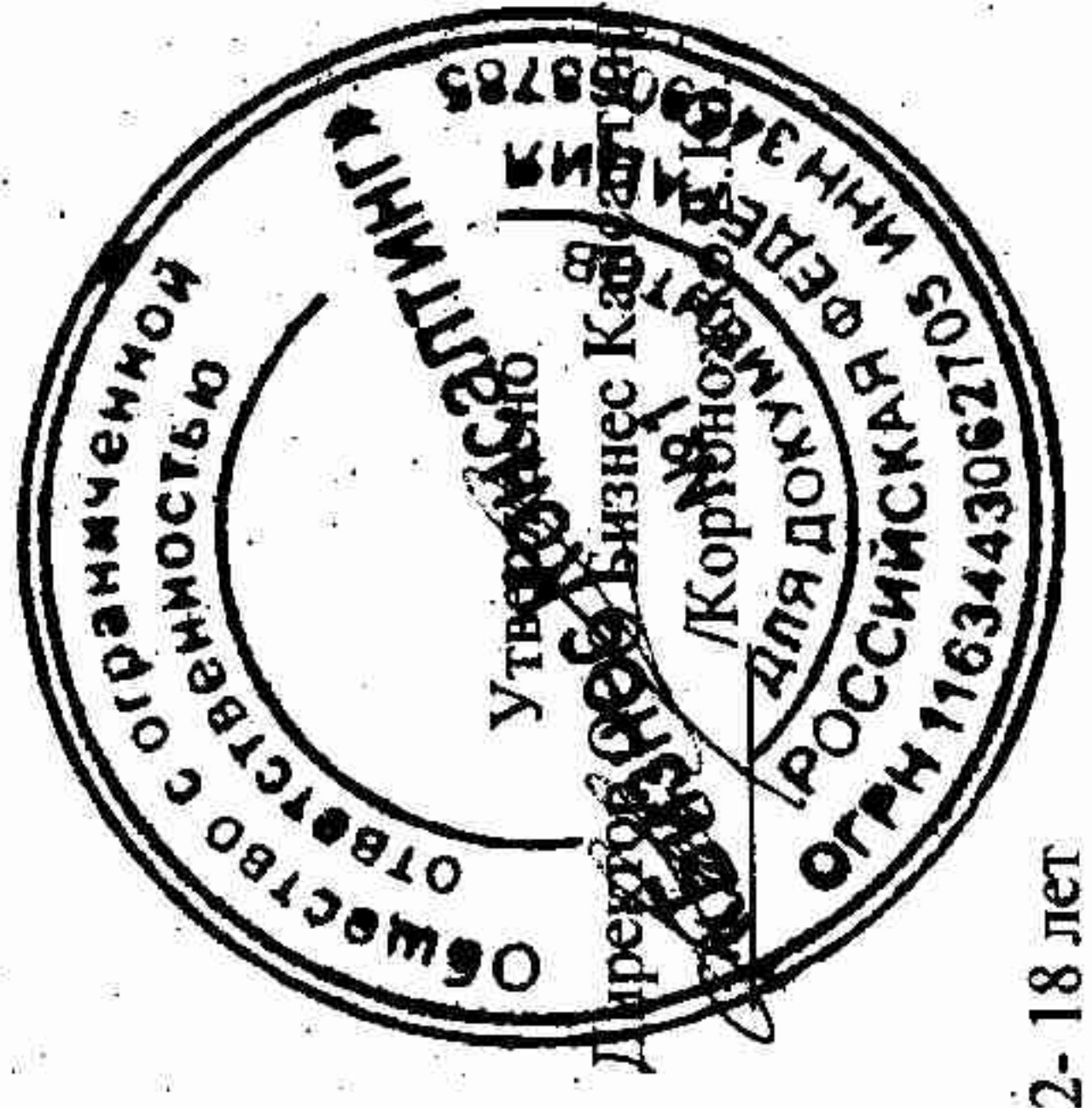


Согласовано:  
 директор *И.А. Мухоморова*  
 23.01.23



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		тамины (мг)		
			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														

**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. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских

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

№ рец.	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	7-11 лет	12-18 лет
396/2017м	блинчики с молоком ступенным	20,00	70	70	5,08	5,08	3,78	3,78	28,29	28,29	115,62	115,62	0,03	0,03	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	20	20	1,54	1,54	0,48	0,48	10,68	10,68	39,90	39,90	0,00	0,00	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	
376/2017м	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>82,25</b>	<b>590</b>	<b>640</b>	<b>14,19</b>	<b>15,97</b>	<b>16,34</b>	<b>19,25</b>	<b>104,02</b>	<b>114,01</b>	<b>557,97</b>	<b>631,84</b>	<b>11,5</b>	<b>11,79</b>	

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

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
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------