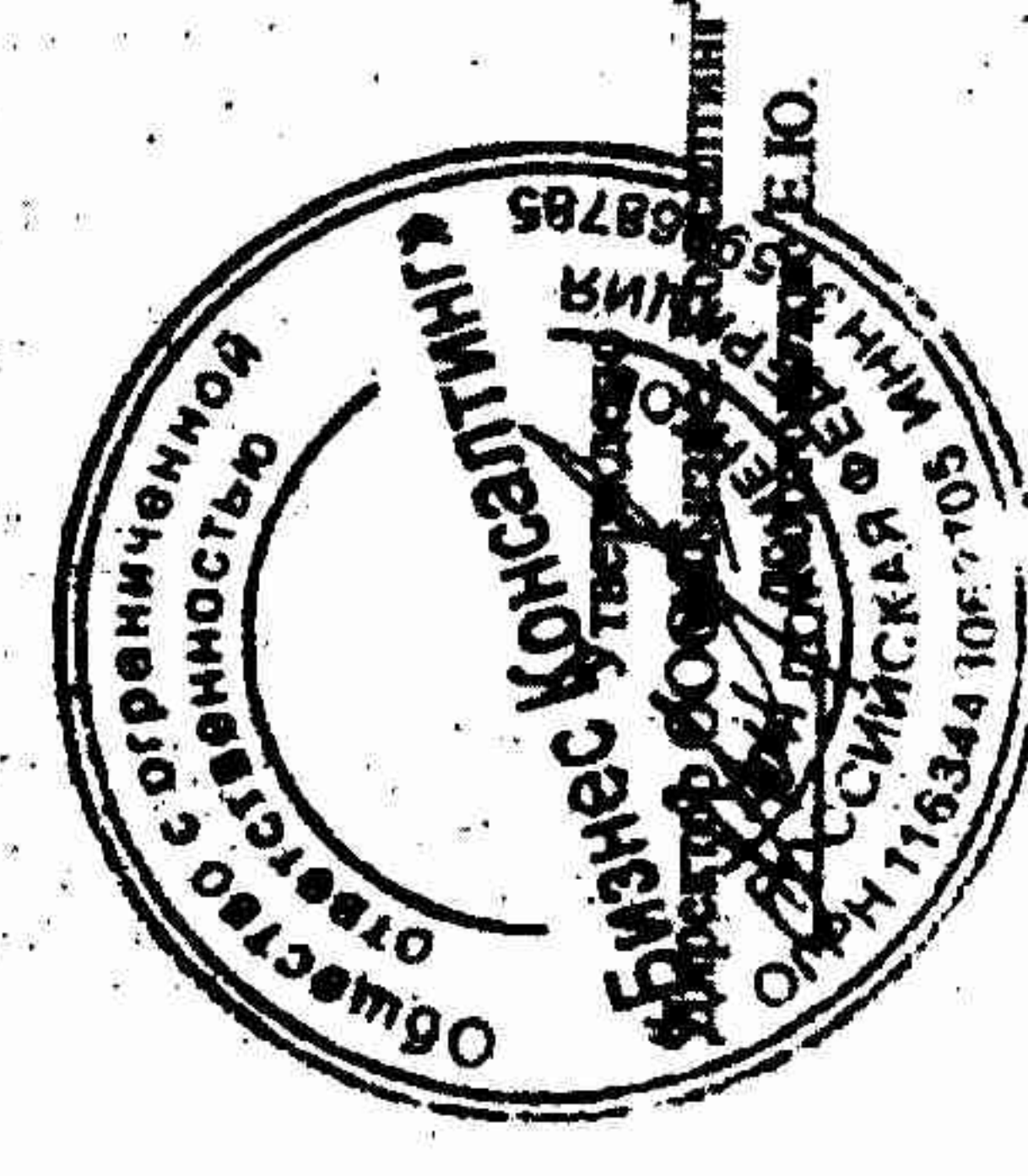


Согласовано:
 директор
И.А. Николаева с.с.
 директор образовательной СМ
 ул.б 2.3.0123



08.02.23

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 ккал			таминны (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	
1	2				Б	Ж	У						

Вариант 3

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

Завтрак

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

101/2004л	шля крабчатая консервированная	16	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	10,262	62,4	104	0	0
51/2010м	Котлеты мясокостные с соусом	34	100	100	13,4	13,40	10,90	10,90	6,50	139,57	139,57	0,42	0,42
171/2017м	Каша рисовая с гречневая	15	150	180	8,29	9,95	8,95	10,74	44,84	262,5	315	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	12	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	82,25	540,0	610,0	29,1	31,4	25,1	27,5	95,2	662,9	757,0	7,9	7,9

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