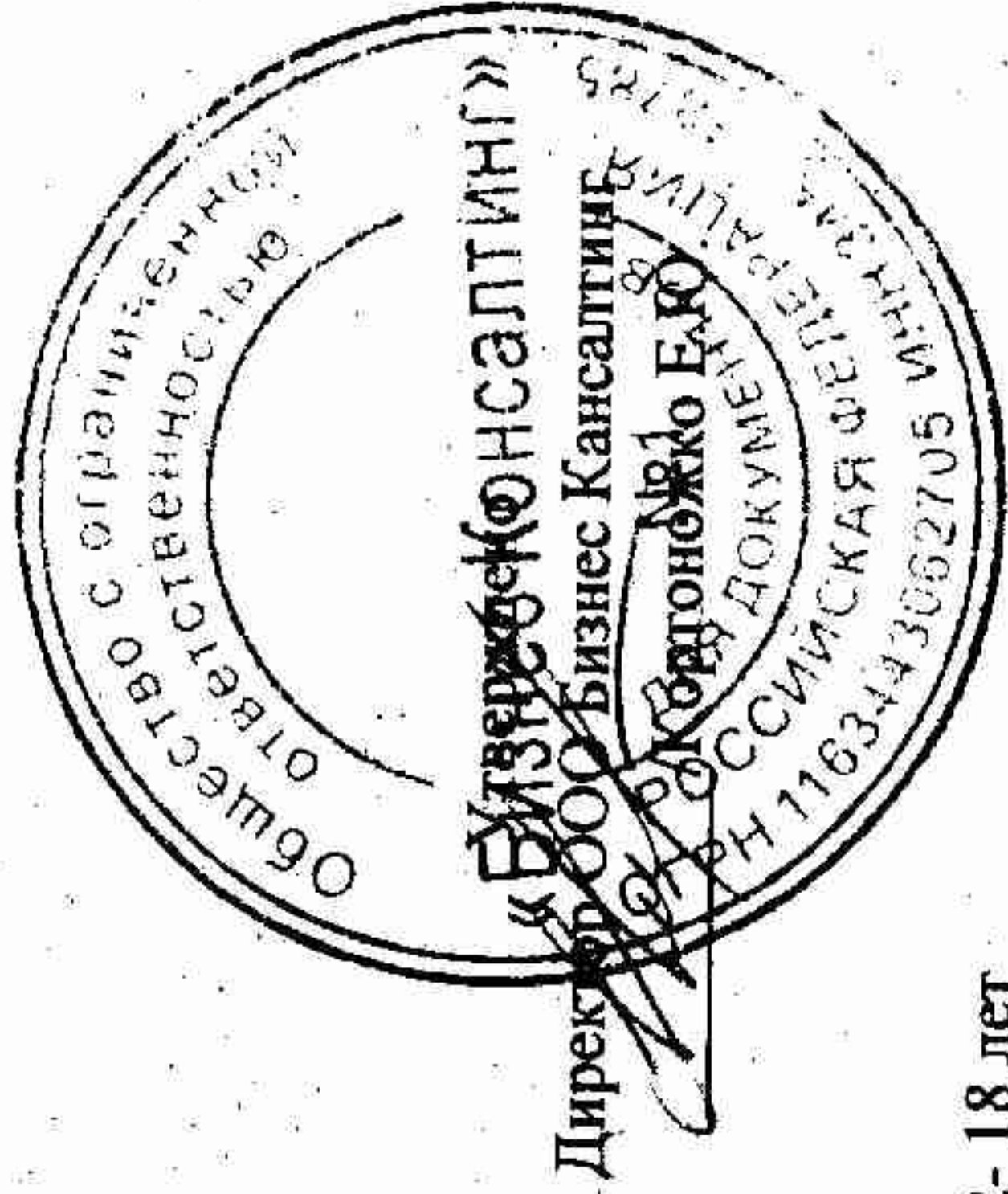


Согласовано  
 директор  
*М. В. Митрофанова*  
 ул.б. 23.0123



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

09.02.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2											

Вариант 4

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., Тутельман В.А

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	17	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	8,26	4,96	55,68	92,8	3,99	6,65
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	4,10
310/2017м	картофель отварной	17	150	180	3	3,6	0,6	0,72	28,44	23,7	112,2	134,64	21,75	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	0,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	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	32,8

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