



Согласовано:
 директор
 И.А. Николаева
 И.А. Николаева
 ул.б 230123

21.02.23

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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
1	2																			

Вариант 3

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лавиной. -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Саратовский, -М.; Дельта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

101/2004л	пюре кабачковая консервированная	16	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	10,262	62,4	104	0	0
51/2010м	Котлеты мясокрупные 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 рассыпчатая 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 209-25% ± 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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------