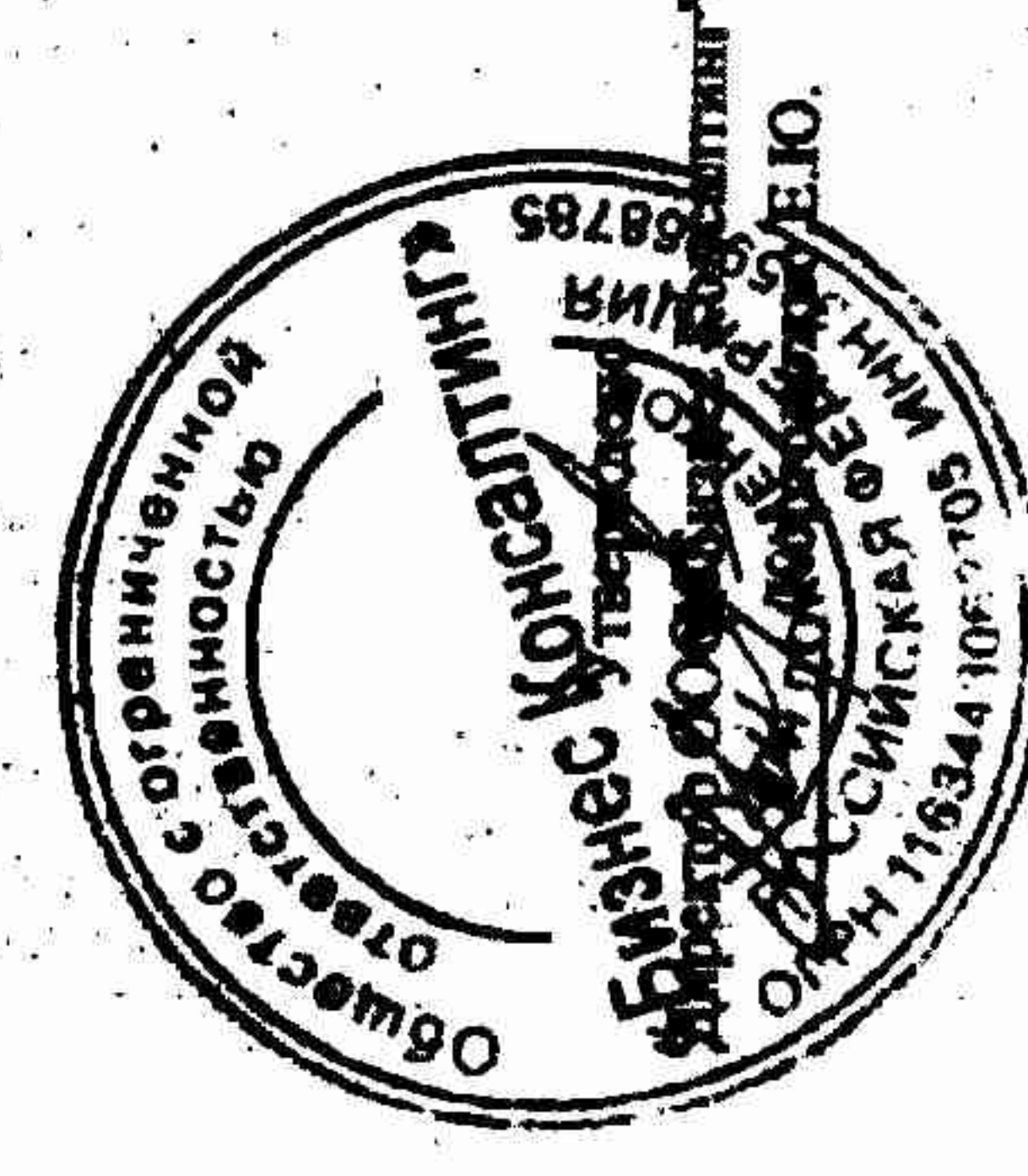


Согласовано:  
 директор  
*И.А. Николаева* с.с.  
 М.П. Удобрение  
 от 23.01.23



22.02.23

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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет		
1	2													

Вариант 3  
 Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544ст; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лавицкой. - М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.; Делта Принт, 2008. - 276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

№ рец.	Наименование	16	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
101/2004л	яйра избачковая консервированная													
51/2010м	Котлеты мясокрупные с соусом	34	100	100	13,4	13,40	10,90	10,90	6,50	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	37,37	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	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	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	83,6	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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------