



Согласовано:  
 директор *И.М. Тутьельман*  
 23.03.23  
 17 марта 23.03.23

26.03.23

10-ти дневное меню для обеспечением 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		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 завтрак

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.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	26,00	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
396/2017м	блинчики с молоком сгущенным	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%

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