



Согласовано
директор *М.А. Мухоморова*
С.А. Мухоморова
Утверждено 30.01.23

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

20.03.23

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

Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.; -544с. Сборник рецептов и

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		таминг (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	с	7-11 лет	12-18 лет			
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
	Итого	82,25	590	640	14,19	15,97	16,34	19,25	104,02	114,01	557,97	631,84	11,5	11,79

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