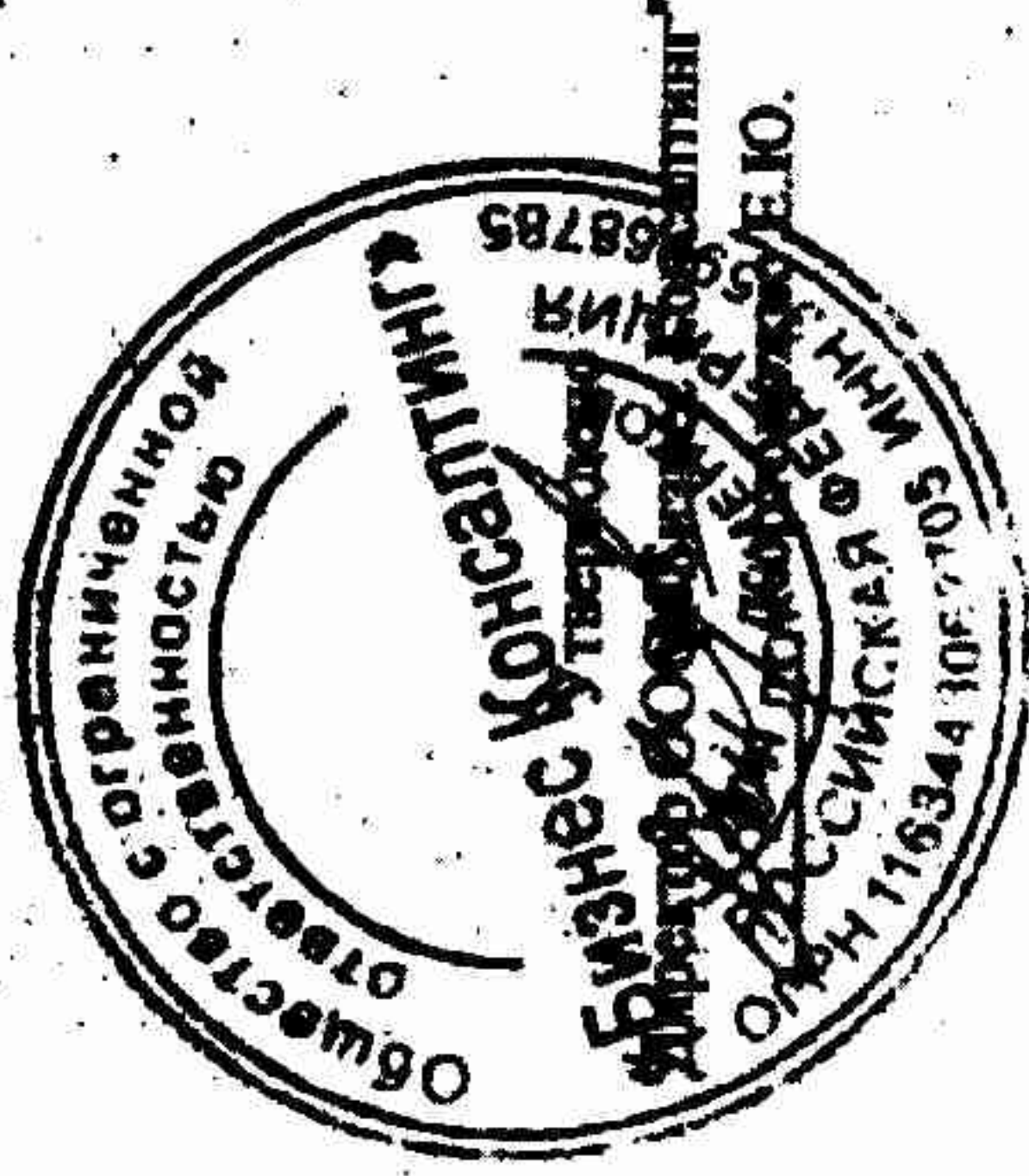


Согласовано  
директор

*И.И. Николаева* с.с.  
МНО, Мультиформативный СМ  
Умб 23.01.23



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

19.04.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал			табачны (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
1	2				Б	Ж	У					

Вариант 3

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

Завтрак

101/2004-л	пюре кабачковая консервированная	16	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	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	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 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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------