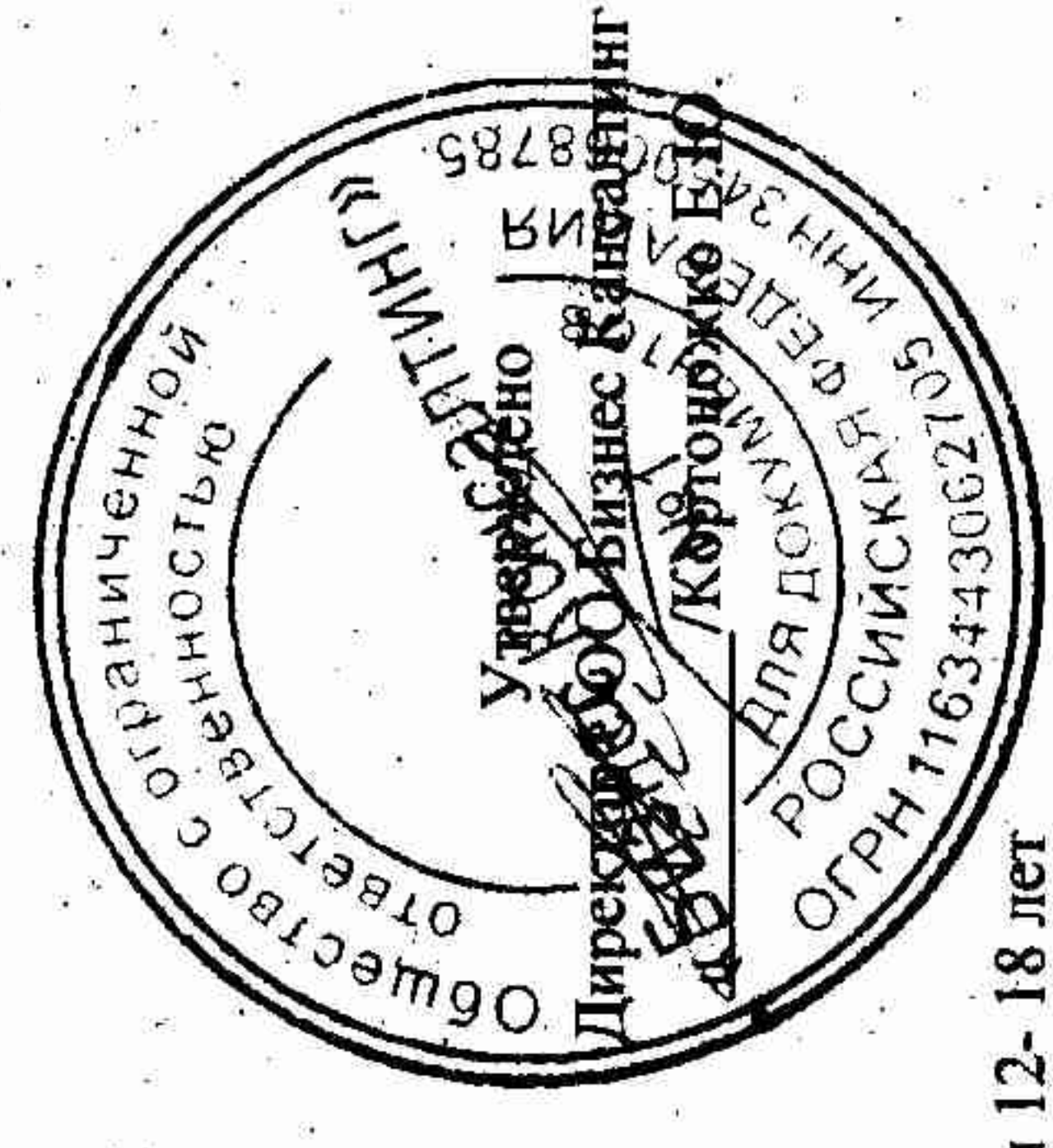


Согласовано
директор
Е.С. Чижикова
г/м/г/р 30.01.23



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

27.04.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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			
1	2													
Вариант 5														
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Ланшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А														
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
291/2017м	плов из птицы	51	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	11	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
	Итого	82,25	500	570	21,98	25,41	11,09	12,69	90,51	100,68	580,38	651,46	5,43	6,52

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