



Согласовано:
 директор *А.А. Мухоморова Е.С.*
Муниципальное учреждение культуры «Музейно-просветительский центр»
 у.т.в. 30.01.23.



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			
Вариант 8														
Сборник рецептов под редакцией МП Мотыльовой в В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов в кулинарных изданиях для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава в колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛя Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельяна В.А														
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	17	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
282/332/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным с луком	33,00	100/20	100/20	15,56	15,56	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	226,33	7,64	7,64
310/2017м	картофель отварной	17	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376/2017м	чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	560	640	21,78	23,71	15,27	18,04	77,34	90,72	534,01	620,17	33,68	36,34
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		