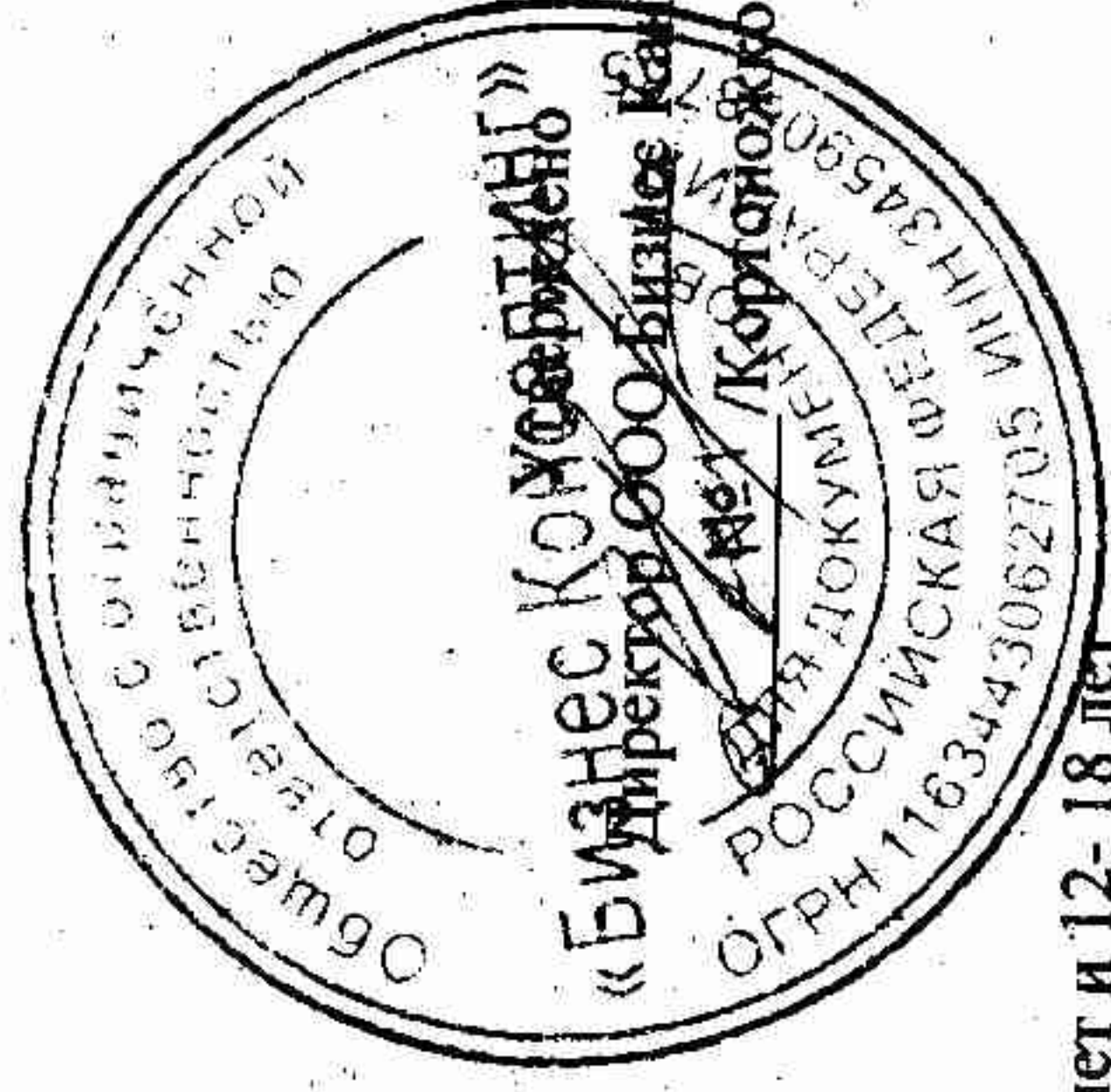


Согласовано:  
 директор *И.И. Мухоморова*  
*И.И. Мухоморова*  
 ул. Б. Мухоморова, 30.01.23



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

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

Вариант 2  
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544ст; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских

**Завтрак**

продуктов питания:	капуста квашеная	16	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9
Гуляш из отварного мяса птицы	34	100	100	20,60	20,60	20,60	3,20	3,20	3,30	3,30	124,70	124,70	0,00	0,00
макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
чай с молоком	12	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
Итого	82,25	560	630	31,18	33,01	14,34	17,56	17,56	72,27	82,05	542,42	617,80	3,78	6,23
		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			