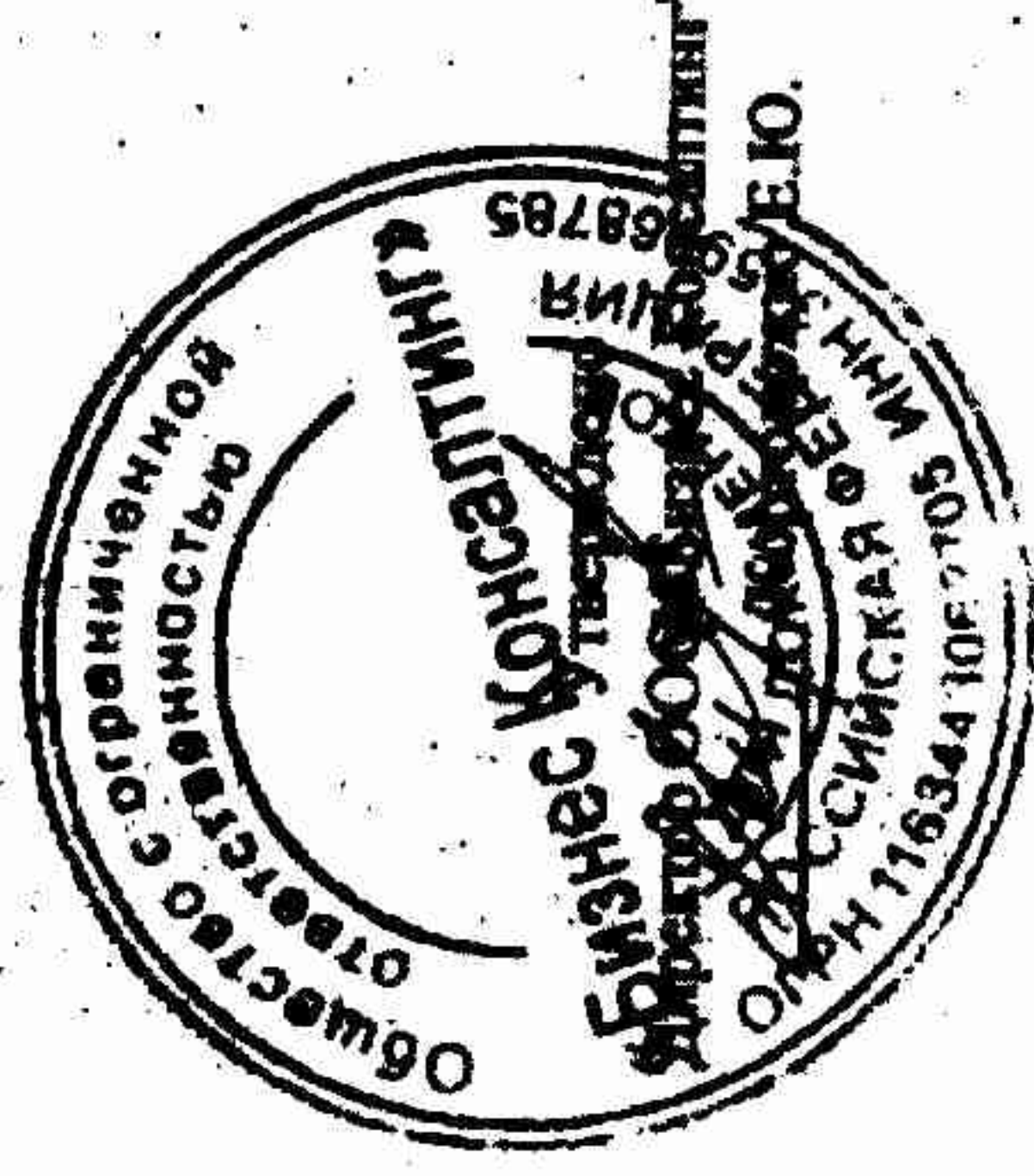


Согласовано:
директор

Ирина Николаевна СС
ММО, Директор
Учб 230123



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

17.05.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		тамин (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	7-11 лет	12-18 лет	
1	2														

Вариант 3

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Мотылева и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Саратовчик,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

101/2004л	шпр кабачковая консервированная	16	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	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	139,57	139,57	0,42	0,42
171/2017м	Каша рисовая гречневая	15	150	180	8,29	9,95	8,95	10,74	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	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	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	82,25	540,0	610,0	29,1	31,4	25,1	27,5	95,2	662,9	757,0	7,9	7,9

Норма завтрака по СанПиН 2094-25% ± 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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------