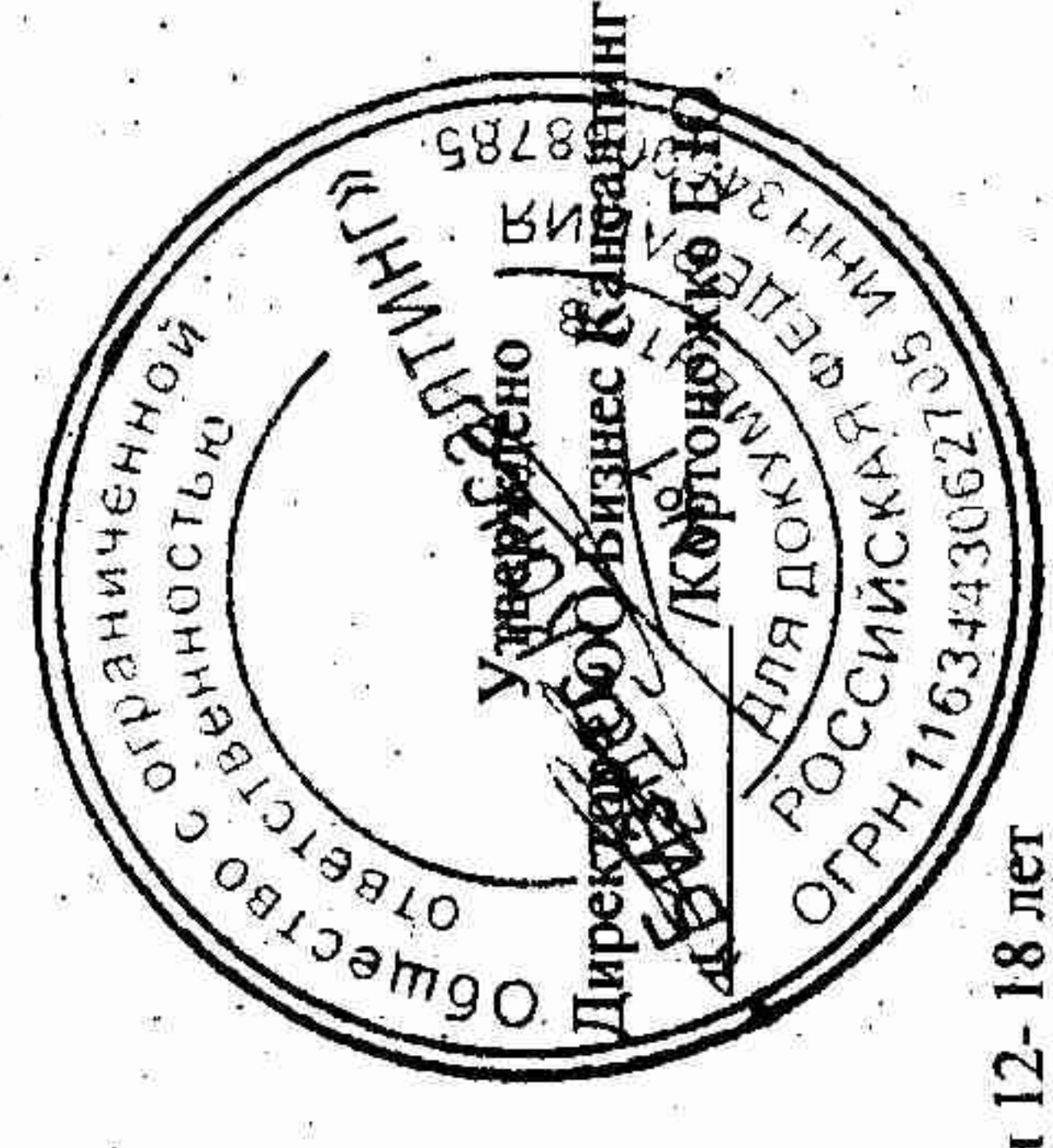


Согласовано  
директор  
*Е.С. Чумакова*  
г/м/г/р 30.01.23



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

19.05.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамина (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Б			Ж			У		ккал		с		
					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																
<b>Вариант 5</b>																	
<b>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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А</b>																	
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			
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>500</b>	<b>570</b>	<b>21,98</b>	<b>25,41</b>	<b>11,09</b>	<b>12,69</b>	<b>90,51</b>	<b>100,68</b>	<b>580,38</b>	<b>651,46</b>	<b>5,43</b>	<b>6,52</b>			

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