



23.05.23

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	вес блока		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 7
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Гутельяна, - 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

47/20017м	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
290\3302017м	пицца тушеная в сметанном соусе	38	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150	1,5	1,5
203/2017м	макаронны отварные с маслом	12	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	11	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
701/2010м	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
	Итого	82,25	560	640	20,97	23,57	19,93	23,39	71,2	86,32	548,72	650,7	4,25	6,7
	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		