



Согласовано:
 директор
Николаева Е.С.
Мушкетерова Ирина Сергеевна
 у.м.б. 30.01.23

24.05.23

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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	с	с			
1	2																

Вариант 8
 Сборник рецептов под редакцией М.П. Могольцова и В.А. Тутельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Ланцовой.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

Завтрак

продуктов питания:	Справочник.-М.; Де.Ля Прват, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А	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
52/2017м															
282/332/2017м		коллеты 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		