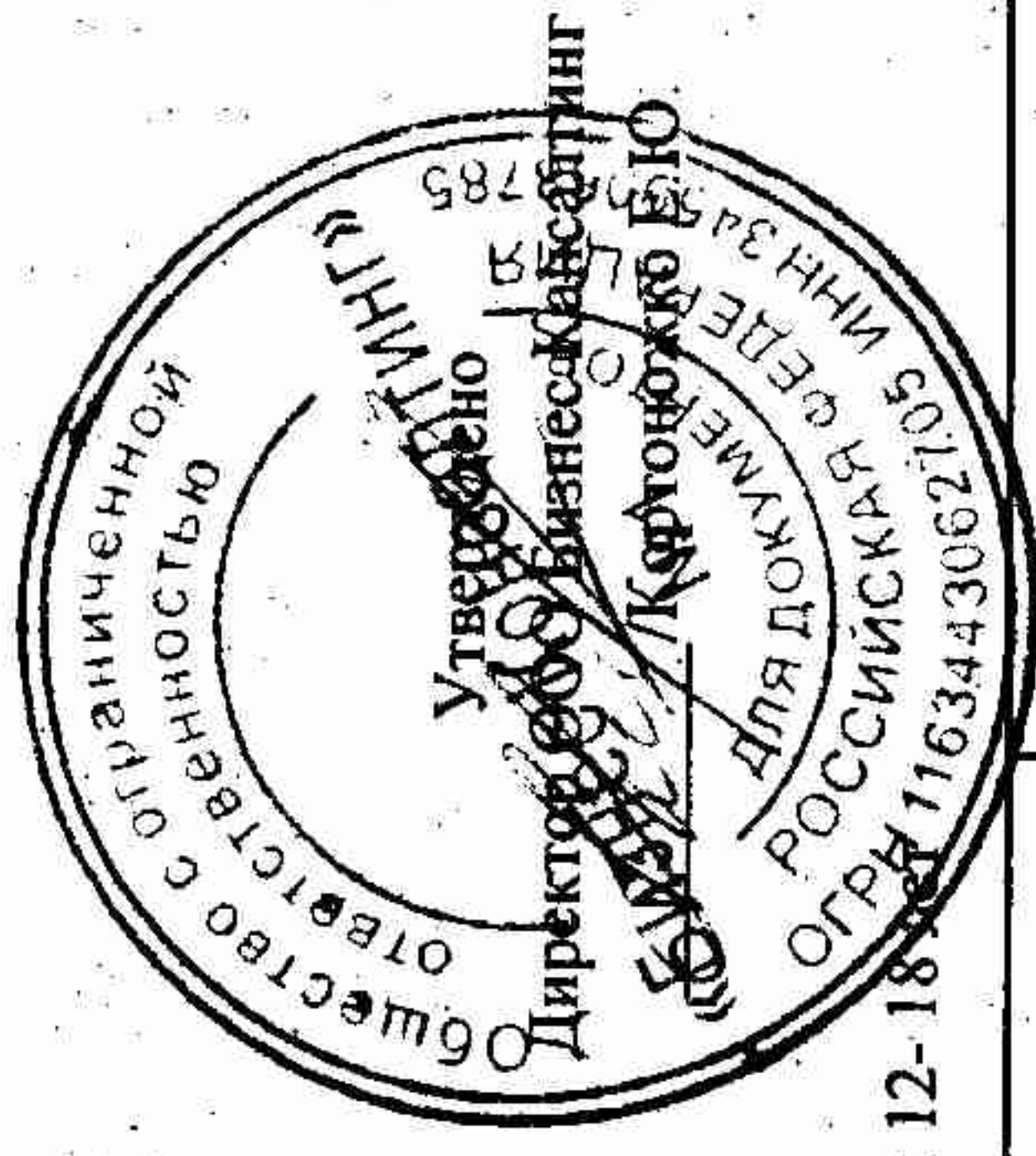




Согласовано
 директор *Мочульникова Елена Владимировна*
Е.С. Мочульникова
 Утверждаю *30.01.23*



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

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

Варан 9

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 калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017	каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	33	200	250	8,26	10,30	11,80	13,84	41,05	51,31	304,00	380,68	1,49	1,86
15/2017	сыр порциями	17	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	0,07	0,07
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
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
378/2017м	чай с молоком	12	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	540	600	14,8	17,6	17,2	19,5	82,8	98,4	547,8	651,1	7,9	7,9

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