

12.04.23



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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г |   |   |          |           |          | Энергет. ценность |      |
|--------------------|-------------------|----------|-----------|-----------|--------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|------|
|                    |                   |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                  | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет         | ккал |

неделя 2: день 6

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. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.: Делти Принт, 2008.- 276с. Скуртулин И.М., Тутельян В.А.

| 101/2004Л     | Икра кабачковая консервированная                    | 15    | 60     | 80     | 0,976      | 1,301   | 0,96       | 1,28  | 6,16     | 8,21       | 52,4      | 83,2    |
|---------------|-----------------------------------------------------|-------|--------|--------|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
|               |                                                     |       |        |        |            |         |            |       |          |            |           |         |
| 295/332/2017М | Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком | 36    | 100/20 | 100/20 | 10,18      | 10,18   | 11,33      | 11,33 | 7,07     | 7,07       | 147,85    | 147,85  |
| 203/2017м     | макаронные отварные с маслом                        | 16    | 150,0  | 180,0  | 5,73       | 6,87    | 6,07       | 7,28  | 31,98    | 38,37      | 205,50    | 246,60  |
| 376/2017м     | чай с сахаром                                       | 10    | 200    | 200    | 0,07       | 0,07    | 0,02       | 0,02  | 15       | 15         | 60        | 60      |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                                      | 5,25  | 30     | 40     | 2,31       | 3,08    | 0,72       | 0,96  | 16,02    | 21,36      | 79,80     | 106,40  |
|               | Итого                                               | 82,25 | 560    | 620    | 19,266     | 21,501  | 19,1       | 20,87 | 76,23    | 90,01      | 555,55    | 644,05  |
|               | 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 |

Обед

| 331/2011 м    | Свекла отварная с растительным маслом | 13    | 60  | 100 | 0,85       | 1,42    | 3,65       | 6,08    | 5,02         | 8,36         | 56,3      | 93,8    |
|---------------|---------------------------------------|-------|-----|-----|------------|---------|------------|---------|--------------|--------------|-----------|---------|
|               |                                       |       |     |     |            |         |            |         |              |              |           |         |
| 54-25-1/2022н | Суп картофельный с бобовыми (горох)   | 15    | 200 | 250 | 4,39       | 5,49    | 4,2        | 6,15    | 13,44        | 16,53        | 111,6     | 136,25  |
| 289/2017м     | Рагу с птицей                         | 38    | 200 | 240 | 15,08      | 18,1    | 13,58      | 16,92   | 17,37        | 20,84        | 252,57    | 303,08  |
| 342/2011 м    | Компот из свежих плодов               | 10    | 200 | 200 | 0,1        | 0,1     | 0,2        | 0,2     | 27,5         | 27,5         | 112,7     | 112,7   |
| 701/2010 м    | Хлеб пшеничный                        | 3,25  | 40  | 40  | 3,24       | 3,24    | 0,4        | 0,4     | 19,52        | 19,52        | 96,8      | 96,8    |
| 702/2010 м    | Хлеб ржано-пшеничный                  | 3     | 40  | 40  | 2,53       | 2,53    | 0,45       | 0,45    | 17,4         | 17,4         | 87,6      | 87,6    |
|               | Итого                                 | 82,25 | 740 | 870 | 26,19      | 30,876  | 22,48      | 30,2    | 100,246      | 110,15       | 717,61    | 830,26  |
|               | Норма обеда по СанПин. 30% - 35% ± 5% |       | 700 | 800 | 23,1-26,95 | 27-31,5 | 23,7-26,95 | 27-32,2 | 100,5-117,25 | 111,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 |