

210423



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

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

неделя 1; день 5

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.: ДеЛи Принт, 2008. - 276с. Скурутин И.М., Тутельяна В.А.

182\2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32
209\2017м	яйцо вареное	13	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701\2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	82,25	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3
	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

23\2017м	Овощи по сезону	13	60	100	0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	15	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	28	100/20	100/20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	150,40	150,04
203\2017м	Макаронные отварные с маслом	10	150	180	5,73	6,37	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010м	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	800	930	24,96	27,61	22,99	26,49	120,27	137,66	782,30	885,79
	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	114,9-134,05	705-822,5	816-952