



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет на 13.01.2023г.

№ рел. по сбор.	Наименование блюдо	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

неделя 1 / день 5

Сборник рецептов под редакцией ИП 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.

Завтрак

Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	35	250	9,31	10,98	39,18	292,78	1,46
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	10	10	2,30	2,90	0,00	35,87	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	18	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00
378/2017м	чай с молоком	16	200	1,52	1,35	15,9	81	0,3
	Итого	85,54	590,0	15,9	15,9	79,4	526,8	11,8



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 13.01.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	35	250	9,31	10,98	39,18	####	1,46
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	10	10	2,30	2,90	0,00	35,87	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	18	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	50	3,95	0,50	24,15	####	0,00
378/2017м	чай с молоком	16	200	1,52	1,35	15,9	81	0,3
	Итого	85,54	610,0	17,5	16,1	89,0	573,6	11,8
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 13.01.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Обед						
53-3с\2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	8	250	2,4	6,24	16,52 133,3
289\2017м	Рагу из птицы	30	250	16,45	21,30	22,00 345,60
348\2017 м	Компот из смеси сухофруктов с изюмом	15	200	1,3	0,08	33,6 140,64
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	3,95	0,5	24,15 116,9
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	2	60	3,36	0,66	29,64 137,94
	Итого за обед	58,00	810	27,46	28,78	125,91 874,4
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9- 134,05 816-952