



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 25.01.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У		
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

неделя 1 / день 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; 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
Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30,00	200	8,20	7,26	30,14	218,70	1,17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	18	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	13	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00
382/2017м	какао с молоком	18	200	4,07	4,6	12,6	108,1	0,3
	Итого	85,54	540,0	15,8	19,8	67,2	509,9	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4- 19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 25.01.2023г.

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

неделя 1 / день 3
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; 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

54-1с\2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	8	250/10	3,51	6,27	8,97	107,16
271\331\2017м	котлеты домашние с соусом	16	100/20	13,51	13,94	9,74	218,43
203\2017м	Макароны отварные с маслом	20	180	6,48	5,88	39,35	236,16
376\2017м	Чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	2	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	58,00 □	860	30,09	27,17	122,02	853,21
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 25.01.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	Пищевые вещества			Эн.ценность		Витамины
				Б	Ж	У	Ккал		с
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

неделя 1 / день 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; 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

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30,00	250	10,25	9,07	37,67	####	1,17	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	18	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
14/2017м	масло порциями	13	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04	
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	40	3,16	0,40	19,32	96,52	0,00	
382/2017м	какао с молоком	18	200	4,07	4,6	12,6	108	0,3	
	Итого	85,54	600,0	18,7	21,7	79,5	590,9	7,9	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		