



**10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 27.01.2023г.**

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	Витамины	
				Б	Ж		У	ккал
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 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.**

**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
	<b>Итого</b>	<b>85,54</b>	<b>590,0</b>	<b>15,9</b>	<b>15,9</b>	<b>79,4</b>	<b>526,8</b>	<b>11,8</b>



**10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12- 18 лет на 27.01.2023г.**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж		
1	2		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 колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуругтин 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
	<b>Итого</b>	<b>85,54</b>	<b>610,0</b>	<b>17,5</b>	<b>16,1</b>	<b>89,0</b>	<b>573,6</b>	<b>11,8</b>
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%</b>		<b>550</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18-23</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>544-680</b>	



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 27.01.2023г.**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Де-Ли 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>58,00</b>	<b>810</b>	<b>27,46</b>	<b>28,78</b>	<b>125,91</b>	<b>874,4</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952