



Согласовано:
Директор МКОУ «Александровская средняя общеобразовательная школа»
Александровская средняя общеобразовательная школа

Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения 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		тамина (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 2

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

Завтрак

продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	12	60	100	0,66	1,1	0,12	8,91	0,2	2,16	2,8	13,2	22	8,75	17,5
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	36	100/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	14	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,09	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	77,09	440	520	23,73	26,08	17,17	18,70	18,70	75,80	88,17	577,50	654,00	10,08	18,83
	Норма завтрака по СанПин 2006- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	18-23	67-83,75	76,5-95,75	470-587,5	544-680		