



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

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Витамины (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
1	2										

День 1

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельмана, - 2017г.-544с. Сборник рецептов и кулинарных изданий 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\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	18,00	210	250	9,04	11,3	13,44	16,8	40,6	50,75	318	397,5	0,72	0,72
379\2017 М	Кофейный напиток с молоком	8	200	200	4,94	4,94	1,98	1,98	20,92	20,92	113,4	113,4	0,74	0,74
338\2017 М	Фрукт свежий (мандарин)	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701\2017 М	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,75	4,68	1,86	2,33	17,47	21,83	110	137,5	1,47	1,47
			550	600	18,13	21,32	17,68	21,51	88,79	103,3	588,4	695,4	12,93	12,93

Обед

71\2017М	Огулец свежий	9,00	60	100	0,672	0,112	0,06	0,1	2,28	3,8	13,2	22	8,75	17,5
88\2017 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20,00	200	250	1,84	2,3	5,04	6,03	8,24	10,3	87,2	109	0	0
271\331\2017М	Котлета мясная домашняя с соусом	30,00	100	100	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198	198	0	0
203\2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	9,00	150	180	5,73	6,87	6,08	7,29	31,96	38,35	205,5	246,6	0	0
349\2017М	Компот из сухофруктов	8,00	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	1,68	2,24
701\2010 М	Хлеб пшеничный	4,00	40	50	3,75	4,68	1,86	2,33	17,47	21,83	110	137,5	0,675	0,81
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	3,2	3,2	0,45	0,45	20,6	20,6	98,9	98,9	0,00	0,00
	Итого	127,00	800	930	29,302	31,272	22,4	25,11	121,69	136,02	836,8	936	11,105	20,55
	Всего на день		1350,0	1530,0	47,4	52,6	40,1	46,6	210,5	239,3	1425,2	1631,4	24,0	33,5
	Норма по СанПиНу ± 5%				46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632		