

18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 4/ день 18

ТТК №19	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	
			Б	Ж		У
ТТК №27.1	Гуляш из отварного мяса	90	17	17,39	3,6	239
54-3гн/2022н	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	8,75	8,20	43,26	274,50
701/2010м	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
338/2017м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого	620	30,4	26,49	87,51	702,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
42/2010п	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,36	3,36	15,6	115,2
54/2010п	рыба тушеная с овощами	90	9,11	16,92	11,27	234
ТТК №25	Пюре картофельное с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,3
ТТК №12	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78
п.т	шоколадная плитка Аленка	90	6,3	30,6	47,7	495
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
	Итого	910	32,92	61,76	162,47	1342,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

ЗАВТРАК	Итого за весь период	9 830,00	353,97	321,57	1 428,12	10 062,01
	Среднее значение за период	546,11	19,67	17,87	79,34	559,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	Итого за весь период	15261	549,54	591,845	2501,505	17196,79
	Среднее значение за период	847,83	30,53	32,88	138,97	955,38
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.
СанПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010. - 268 с.