



Согласовано:

директора

*И.О. М.Е. Мележикова*  
*МБОУ «Муромская СОШ»*



Утверждено

Директор ООО Питание

И.Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

**Вариант 1**

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. Лапшиной.-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	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	25,00	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	12	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	86,86	600	13,03	14,48	103,02	597,87	11,5

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500

15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5