



Согласовано:  
директор

Утверждено  
Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

103.23

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией ИП Мегильного и В.А. Тутольяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептов

Завтрак

и кулинарные изделия для предприятий общественного питания при общепитах в соответствии с нормами

. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М., 2004. - 640с. - Таблицы химического состава и калорийности

российских продуктов питания: Справочник.-М.: Делли Принт, 2008. - 276с. Скурутин И.М., Тутельман

В.А

70	овощи натуральные соленные в нарезке (огурцы)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	1,75	3,5
246	гуляш из отварного мяса	43,00	90	100	15,21	16,90	14,76	16,40	3,60	4,00	208,80	232,00	0,30	0,30
203	макароны отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,7	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	98,70	530	580	23,47	25,48	20,46	22,14	68,44	69,52	551,4	578,6	0,6	0,6
Итого завтрак по Сборнику 2008 - 235с. + 23с.			500	540	15,4+19,25	18,22,5	13,8+10,75	18,23	67,5+74	76,6+85,75	470+387,5	644,680		

Тутельман В.А.