



Согласовано:
директор

Утверждено
Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



1.12.22

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2													

день 4

Сборник рецептов под редакцией МП Мотильного и В.А. Тутельяна, - 2017г- 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпритий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.- 276с. Смурутин И.М., Тутельяна

Завтрак

70	овощи по сезону	12		0,48		0,8		0,06		0,1		1,14		7,2		2,45		4,9	
		60	100	6,73	100/30	6,73	100/30	8,02	8,02	8,02	8,02	5,04	5,04	115,3	115,3	0,7	0,7		
313	котлета рыбная с соусом	90/30	100/30	3,84	180	4,32	180	9,6	180	10,8	38,08	42,84	213,28	239,94	0	0	0	0	
305	рис припущенный	160	50	3,08	40	3,85	40	1	40	1,25	21,36	26,7	114,4	143	0	0	0	0	
701	хлеб пшеничный	40	200	0,07	200	0,07	200	0,02	200	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	0,3	0,3	
376	чай с сахаром	100	100	0,8	100	0,8	100	0,2	100	0,2	7,53	7,53	38	38	2,2	2,2	2,2	2,2	
338	Мандарин	680	760	15	680	15,57	760	18,9	760	20,39	88,15	99,01	548,18	608,24	5,65	5,65	5,65	5,65	
	Итого			112,78		15		18,9		20,39	88,15	99,01	548,18	608,24	5,65	5,65	5,65	5,65	
	Норма завтрака по СанПиН 2004-25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	78,6-95,75	470-587,5	544-680								

Товар: мука