



Согласован
директор

Утверждено
Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

3.03.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	

Вариант 10

Завтрак

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. Смузи И.М., Тутельян

В.А

ТК 77/2	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	35	100	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
54-21г	горошница	20	150	150	150	8,87	8,87	3,73	3,73	33,80	33,80	204,00	204,00	0,00	0,00
292	чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,7	20	30	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
376	Итого	98,70	590	590	600	27,07	27,84	15,12	15,36	87,02	92,36	600,22	626,82	14,29	14,29

Норма завтрака по СанПиН, 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18,22-5	15,8-19,75	15,23	67,83-75	76,6-85,75	470-587,5	544-680
Всего за 10 дней		5 480,00	5 850,00	209,30	226,25	163,71	181,45	772,57	862,08	5 504,26	6 065,82
Средний суточный рацион		549	585	20,93	22,63	16,37	18,15	77,26	86,21	550,43	606,58

Норма завтрака по СанПиН, 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18,22-5	15,8-19,75	15,23	67,83-75	76,6-85,75	470-587,5	544-680
--	--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Товар: Бухмбы