



Утверждено  
 Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.

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

5.04.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/				Энергет. ценность		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	с

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, -2017- 544с; Сборник рецептов

Завтрак

и кулинарных изделий для территориальной общины: питание при общеобразовательных учреждениях

. Под редакцией В.П. Дашкиной.-М. 2004.-640с; Таблицы химического состава и калорийности

российских продуктов питания: Справочник.-М., Дели Принт, 2008.-276с. Скурuttiн И.М., Тутельман

№ рец.	В.А	овощи натуральные соленные в нарезке (отурец)	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		макаронны отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	6,90	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
		Норма завтрака по СанПиН 2.04.2.047-2004		600	650	15,4-19,25	16,22-5	11,8-19,75	18-23	6,3-8,75	7,6-9,75	470-487,5	544-680		

Тутельман Е.Ю.