



Утверждено  
 Бизнес Консалтинг  
 /Кертоножко Е.Ю.



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

80323

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. Блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
			Б	У	Ж	У	С							
<b>Вариант 2</b>														
Завтрак														
101	консервы закусочные (яйца кабановая)	20	60	100	1,64	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111	0	0
ТК 77/3	кошты "Домашние" из п/ф высокой степени готовности	35	100	100	12,1	12,1	12,40	12,40	4,70	4,70	179,00	179,00	0,10	0,10
331	соус сметанный с томатом	8	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
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	40	2,31	3,08	0,72	1,00	16,02	21,36	79,80	114,40	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
	<b>Итого</b>	<b>98,70</b>	<b>560</b>	<b>610</b>	<b>21,82</b>	<b>23,68</b>	<b>21,85</b>	<b>24,01</b>	<b>78,64</b>	<b>89,80</b>	<b>598,62</b>	<b>677,22</b>	<b>0,66</b>	<b>0,66</b>
	Норма завтрака по СанПиН 2.3.1.289-1.89		500	560	15,4-19,75	18,22,5	15,8-19,75	18,23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

По сбор. Е.Ю.Кертоножко

Сборник рецептов под редакцией МП Могильной и В.А. Тупельман, 2017-544с/л. Сборник рецептов и методических изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
 Под редакцией В.Т. Лапиной -М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тупельман В.А.