



Утверждено
Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

Э09.23

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо		Пищевые вещества/г			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	
1	2			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 ИП Мегилыного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий 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. Смуллин И.М., Тутельман

В.А.

ПК 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	20	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	600	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 209-25% ± 5%		500	550	550	15,4-19,2с	18,22,5	13,8-19,7с	16,23	67,83,7с	76,6-95,7с	176-187,5	544-680		
	Всего за 10 дней		5 480,00	5 850,00	209,30	209,30	163,71	163,71	181,45	772,57	852,68	5 504,26	6 065,82	54,47	54,47
	Средний суточный рацион		549	585	20,93	22,63	16,37	16,37	18,15	77,26	85,21	550,43	606,58	5,45	5,45

Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%

Тутельман В.А.