



Согласован
 Директор
 Ибрагимов И.А.
 Утверждено
 Бизнес-консалтинг
 Дартоножко Е.Ю.



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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						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	7-11 лет	12-18 лет	С	
1	2															

Неделя 2 9.11.2022
 День 8
 Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельма, - 2017г. 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак
 Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.-640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Делта Принт, 2008.-276с. Скруткин И.М., Тугельман

№ п/п	Наименование	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						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	7-11 лет	12-18 лет	
33	Свекла отварная с маслом	12	60	100	100	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	68,34	93,9	0,07	0,07	
643	Гуляш	40	90	100	100	13,7	12,06	13,4	25,2	28	168,3	187	0,3	0,33	
310	картофель отварной	12	150	180	180	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75	
701	хлеб пшеничный	5,78	30	30	30	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8	0	0	
п.т	йогурт в индивидуальной упаковке	28	95	95	95	11	3	3	1	1	37	37	0	0	
376	чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	
	Итого	112,78	625	705	705	29,56	20,05	23,94	85,94	96,82	525,64	592,34	22,42	22,45	
	Норма завтрака по СанПиН 209%-25% ± 5%		500	550	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680			

Товар: мука