



Согласовано
Директор: *И.И. Мухоморова*



Утверждено
Бизнес Консалтинг
Л.Кортоножко Е.Ю.

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

А.О.О. 2.23

№ п/п	Наименование блюд	Цена руб. блюда		вес блюда		Пищевые вещества/г/100г						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

Вариант 5

Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотыльковой и В.А. Тутельяны, 2017г. 544с. Сборник рецептов для приготовления блюд общественного питания при общепитах базовых учебных заведений

Завтрак

Под редакцией В.Т. Лалшиной, М. 2004. 640с. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, М., Делта Принт, 2008. - 276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

67	капуста квашеная с растительным маслом	20	60	100	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,46	51,42	85,70	0,35	0,35
ТК 77/5	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	34	100	100	100	10,00	10,00	13,30	13,30	2,30	2,30	169,00	169,00	0,35	0,35
331	суп с мясным стейком	8	20	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша рассыпчатая пшенице	15	150	150	150	8,30	8,30	6,30	6,30	36,00	36,00	233,70	233,70	0,00	0,00
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
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	98,70	550,0	600,0	600,0	21,3	22,8	24,1	26,3	70,7	79,4	585,3	646,2	1,3	1,3
Норма завтрака по СанПиН 20/03/2009-01, 30%		500	560	560	560	15,4-19,3	10-22,5	14,8-17,7	18-23	67-83,75	76-6-95,75	470-587,5	544-680		

Тутельман И.М.