



Согласовано
Директор

Утверждено
Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



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

11.04.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией М.П. Мегальнико и В.А. Тутельмана, - 2017-544с.г. Сборник рецептов в кулинарных изданиях для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

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

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
101	консервы закусочные (якра кабачковая)	20	60	1,64	100	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111	0
ТК 77/3	котлеты "Домашние" из п/ф высокой степени готовности	35	100	12,1	100	12,1	12,40	12,40	4,70	4,70	179,00	179,00	0,10
331	соус сметанный с томатом	8	20	0,3	20	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26
203	макаронны отварные с маслом	15	150	5,4	150	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00
701	хлеб пшеничный	5,7	30	2,31	40	3,08	0,72	1,00	16,02	21,36	79,80	114,40	0,00
376	чай с сахаром	15	200	0,07	200	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3
	Итого	98,70	560	21,82	610	23,68	21,85	24,01	78,64	89,80	598,62	677,22	0,66
	Норма завтрака по СанПиН 18-23/2019-01		560	18,4-19,25	560	18,22-5	15,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Тутельман Е.Ю.