



Утверждено  
Бизнес-Кансалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

11.11.2022 Неделя 2

№ реч. 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	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															
	день 10															

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Мотылыного и В.А. Тупельяна, - 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. Скурилин И.М., Тупельяни

В.А

70	овощи по сезону	12	60	100	0,48	0,8	0,06	1	1,02	1,7	7,8	13	3,36	5,6
313	котлета рубленая куриная с соусом	29	100	100	10,58	10,58	4,52	4,52	8,05	8,05	115,3	115,3	3,73	3,73
305	рис припущенный	20	160	180	3,84	4,32	9,6	10,8	38,08	42,84	213,28	239,94	0	0
292	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,78	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	0	0
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0	0	10	10	38,67	133,5	1,47	1,47
п.т	Кондитерское изделие фасованое	16	30	30	1,44	1,44	5,4	5,4	18,1	18,1	133,5	133,5	0	0
376	Итого	112,78	670	740	18,08	19,65	20,08	22,46	100,93	111,71	621,75	775,04	8,86	11,1

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	550	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-85,75	470-587,5	544-680		
Всего за 10 дней		6166	6811	6811	203,15	234,57	185,84	182,77	684,68	983,14	5779,28	6595,19	136,47	144,25
Средний суточный рацион		616,6	681,1	681,1	20,315	23,457	18,584	18,277	68,468	99,314	577,928	659,519	13,647	14,425

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%

500	550	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-85,75	470-587,5	544-680
-----	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Товар: *двух*