



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_  
 Утверждено  
 Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.



12.01.23

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

№ рец. по сбор.	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	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2												

Неделя 1

день 4

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного 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. Слуттин И.М., Тутельян

№	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	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
70	овощи по сезону	12	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
313	котлета рыбная с соусом	44	90/30	6,73	6,73	8,02	8,02	5,04	5,04	115,3	115,3	0,7	0,7
305	рис припущенный	20	180	3,84	4,32	9,6	10,8	38,08	42,84	213,28	239,94	0	0
701	хлеб пшеничный	5,78	40	3,08	3,85	1	1,25	21,36	26,7	114,4	143	0	0
376	чай с сахаром	15	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
338	Макаронин	16	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,53	7,53	38	38	2,2	2,2
	Итого	112,78	690	15	16,57	18,9	20,39	88,15	99,01	548,18	608,24	5,65	8,1

В.А	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680

Норма завтрака по СанПиН 20%/± 5%

Товар. учёт