



Утверждено
Бизнес-Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
директор _____

12.10.2022

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

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

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий 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

В.А.

218	Вареники с начинкой (сладкий)	36	160	160	24,40	13,11	13,11	37,29	37,29	364,50	364,50	10,65	10,65
338	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	150	0,19	0,00	0,00	10,00	15,00	38,67	58,00	1,47	2,20
14	масло порциями	12	10	10	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701	хлеб пшеничный	5,8	30	30	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	84,80	500,0	550,0	27,8	21,1	21,1	78,6	83,6	611,0	630,3	12,5	13,2

Норма завтрака по СанПиН 209/25% ± 3%	500	550	15,4-19,2,5	18-22,5	15,8-19,7,5	18-23	67-83,7,5	76,6-95,7,5	470-587,5	544-680
---------------------------------------	-----	-----	-------------	---------	-------------	-------	-----------	-------------	-----------	---------

Тутельман