



Согласовано
директор



Утверждено
Бизнес Консалтинг
Кортонджо Э.Ю.

13.01.23

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

№ реч. 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	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 5

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельмана, - 2017: 544с; Сборник рецептов и кулинарных кзделий 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. Скурутин И.М., Тутельман

В.А

313	тефтели с соусом	36	100	100	7,78	7,78	10,75	10,75	3,15	3,15	194,4	194,4	0,35	0,35
171	каша рассыпчатая пшениная	12	150	180	6,84	8,2	2,32	39,23	35,07	260	311,95	0	0	
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0	10	10	38,67	38,67	1,47	1,47	
701	хлеб пшеничный	5,78	20	30	1,54	2,31	0,48	10,68	16,02	53,2	79,8	0	0	
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3	
п.т	йогурт в индивидуальной упаковке	28	95	95	11	11	3	1	1	37	37	0	0	
	Итого	112,78	665	705	27,42	29,55	16,19	16,81	79,26	80,44	645,27	723,82	2,12	2,12

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

15,4-19,23	18-22,5	15,8-19,73	18-23	67-83,73	76,6-95,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Тутельман