

Согласовано:
директор

О.В. Куркина

Утверждено
Бизнес-Кансалинг
Кортонжоко Е.Ю.

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

13.09.22

№ рецептур	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
1	2												

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

. Под редакцией В.Т. Лапиной. -М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности

российских продуктов питания. Справочник.-М., ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман

В.А

311	сыр нарезанный конд. пропаренная	12	30	30	0,488	0,488	0,48	0,48	3,08	3,08	31,2	31,2	0	0
312	мастисы макарус с соевым	17	100,0	100,0	10,0	10,0	8,79	8,79	6,24	6,24	144,70	144,70	0,05	0,05
313	макарони от вареной - макаром	15	150,0	150,0	4,8	5,8	2,50	2,99	37,61	37,08	165,50	198,95	0,00	0,00
321	хлеб пшеничный	3,8	30	40	2,31	3,08	0,72	1,00	16,02	21,36	79,80	114,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	25	25	62	62	0,3	0,3
	Итого	61,80	510	500	32,72	39,418	3,251	3,728	71,23	82,03	482,20	549,26	0,34	0,34
	Норма завтрака (на 20% ± 2%)	15,44 ± 0,35	125 ± 2,5	125	8,18 ± 0,16	9,85 ± 0,20	0,81 ± 0,02	1,18 ± 0,03	17,8 ± 0,35	20,5 ± 0,40	120,55 ± 2,4	137,3 ± 2,8	0,08 ± 0,01	0,08 ± 0,01

Тутельман