



Утверждено
 Бизнес Консалтинг
 Жортоножо Е.Ю.

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

1503.23

| № рец. 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 | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | С |

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. - 2017г. 544с. Сборник рецептов

Завтрак

и кулинарный издательский центр «Рудавия» и издательство «Три общеразработательские школы»

Под редакцией В.Т. Лыпышиной-ИМ, 2004. 640с. Таблицы химического состава и калорийности

российских продуктов питания: Справочник, -М., Делта Принт, 2008. 276с. Скуругли И.М., Тутельман

| № рец. | Наименование блюда | Цена руб. блюдо | вес блюда | Энергет. ценность ккал | | Пищевые вещества/г | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------|--|-----------------|-----------|------------------------|-----------|--------------------|-------|----------|------------|---------------|----------|-----------|------|
| | | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | |
| 70 | овощи натуральные, соленные в нарезке (огурец) | 20 | 60 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 6 | 10 | 1,75 | 3,5 |
| 246 | гуляш из отварного мяса | 43,00 | 90 | 15,21 | 16,90 | 14,76 | 16,40 | 3,60 | 4,00 | 208,80 | 232,00 | 0,30 | 0,30 |
| 203 | макаронны отварные с маслом | 15 | 150 | 5,4 | 5,4 | 6,90 | 4,90 | 32,80 | 32,80 | 196,80 | 196,80 | 0,00 | 0,00 |
| 701 | хлеб пшеничный | 5,7 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,72 | 0,72 | 16,02 | 16,02 | 79,80 | 79,80 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | чай с сахаром | 15 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 |
| | Итого | 98,70 | 530 | 23,47 | 25,48 | 20,46 | 22,14 | 68,44 | 69,52 | 551,4 | 578,6 | 0,6 | 0,6 |
| | Итого завтрак по СанПиН 2009-289-1-09 | | 500 | 15,4-19,25 | 18,27-5 | 13,8-19,75 | 18,23 | 62-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 644-680 | | |

Тутельман