



Согласовано: _____
 директор: Щерманова С.А.

15.11.22



Тверждено
 Бизнес Консалтинг
 Кортонюк Е.Ю.

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

Неделя 1

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

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

Завтрак

- Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Сургутин И.М., Тутельяна

№	наименование	в.а		б.а		ж.з		б.ж		б.б		б.к		б.с		б.д		б.л	
		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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
101	икра кабачковая консервированная	60	100	0,97	1,63	0,96	1,6	6,16	10,27	62,4	104	0	0	0	0	0	0	0	0
313	котлеты мясные с соусом	100	100	10,02	10,02	8,79	8,79	6,44	6,44	144,7	144,7	0	0	0	0	0	0	0	0
332	макаронны отварные с маслом	150	180	4,83	5,76	2,5	2,99	30,87	37,05	165,5	198,96	0	0	0	0	0	0	0	0
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	1	16,02	21,36	79,8	114,4	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0
п.т	кондитерское изделие фасованное	36	36	2	2	5,4	5,4	10,1	10,1	95	95	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	576	656	20,2	22,56	18,39	19,8	84,59	100,22	607,4	717,06	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-96,75	470-587,5	544-680	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0

Тутельяна