



Согласовано
директор

Утверждено
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.



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

15.12.2022

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	
1	2														

День 4

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017г. 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий 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.; Делит Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельяна

Завтрак

в.а

70	овощи по сезону	12	60	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
313	котлета рыбная с соусом	44	90/30	6,73	6,73	8,02	8,02	5,04	5,04	115,3	115,3	0,7	0,7
305	рис припущенный	20	160	3,84	4,32	9,6	10,8	38,08	42,84	213,28	239,94	0	0
701	хлеб пшеничный	5,78	40	3,08	3,85	1	1,25	21,36	26,7	114,4	143	0	0
376	чай с сахаром	15	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
338	Мандарин	16	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,53	7,53	38	38	2,2	2,2
	Итого	112,78	680	15	16,57	18,9	20,39	88,15	99,01	548,18	608,24	5,65	8,1
	Норма завтрака по СанПиН		500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Товар: мука