



Утверждено
Евгений Кансалтинг
[Signature] Кортоножко Е.Ю.



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

17.01.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/						Энергет. ценность			Витамины (мг)			
		блюда		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	
1	2																	

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельмана, - 2017г 544с; Сборник рецептов и мунирнарных изданий 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.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70	овощи по сезону	12	60	100	0,48	0,8	0,06	1	1,02	1,7	7,8	13	3,36	5,6
313	голубцы ленивые с соусом	37	100	100	10,16	10,16	9,07	9,07	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
332	макаронные отварные с маслом	15	150	180	4,83	5,76	2,5	2,99	30,87	37,04	165,5	198	0	0
701	хлеб пшеничный	5,78	40	50	3,08	3,85	1	1,25	21,36	26,7	114,4	143	0	0
П.Т	Сок в индивидуальной упаковке 0,2	28	1/200	1/200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,00	20,00	84,80	84,70	40	40
376	чай с сахаром каркаде	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	112,78	550	630	19,62	21,64	12,65	14,33	95,32	107,51	580,35	646,55	45,16	47,4
	Норма завтрака по СанПиП		500	550	15,4-19,25	18-22,6	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Тутельман В.А.