



Утверждено
 Бизнес Консалтинг
 /Куртонович Е. Ю.

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

17.03.23

№ п/п	№ рецептур 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	С	

Вариант 10

Завтрак

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептур

и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

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

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

В.А

ПК 77/2	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	35	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
54-21г	горшница	20	150	150	8,87	8,87	3,73	3,73	33,80	33,80	204,00	204,00	0,00	0,00
292	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,7	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
376	Итого	98,70	590	600	27,07	27,84	15,12	15,36	87,02	92,36	600,22	626,82	14,29	14,29
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% + 5%			500	550	15,19,25	16,22,5	15,8-19,75	16,23	67,83,75	76,6-95,75	170-187,5	544-680		
Всего за 10 дней			5490,00	5850,00	209,30	226,25	163,71	181,45	772,57	852,08	5504,26	6065,82	54,47	54,47
Средний суточный рацион			549	585	20,93	22,63	16,37	18,15	77,26	85,21	550,43	606,58	5,45	5,45

Цены определены по СанПиН 20% - 25% + 5%

500 500 15,19,25 16,22,5 15,8-19,75 16,23 67,83,75 76,6-95,75 170-187,5 544-680

Лиса: Журавлева