



Согласовано
директор



Утверждено
Бизнес-Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

18.05.23

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						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															

Вариант 8

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

Завтрак

Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности

российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

В.А

246	гуляш из отварного мяса	47,00	90	100	15,21	16,90	14,76	16,40	3,60	4,00	208,80	232,00	0,30	0,30
203	макарроны отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	7,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	470	480	22,99	24,68	20,4	22,04	67,42	67,82	545,4	568,6	0,6	0,6
	Норма завтрака по СанПин 2006 - 2,5% ± 5%		500	550	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		

Тутельман