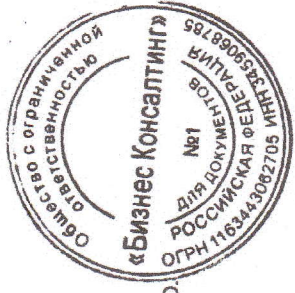


Согласовано  
 директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
 Бизнес Консалтинг  
 Лортоножко Е.Ю.

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

№ 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		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
		Б	Ж	У	С												

Неделя 1

день 4

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Мотыльного и В.А. Тутьяна, - 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.; Дели Принт, 2008.-276с. Смуртин И.М., Тутьяна

70	овощи по сезону	12	60	100	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	100/30	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	180	3,84	4,32	9,6	10,8	38,08	42,84	213,28	239,94	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
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
338	Мандарин	16	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,53	7,53	38	38	2,2	2,2
	Итого	112,78	680	760	15	16,57	18,9	20,39	88,15	99,01	548,18	608,24	5,65	8,1
	Норма завтрака по СанПин		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	78-95,75	470-587,5	544-680		

В.А

Тутьяна