



Согласовано: *Ирина Мухоморова*  
 директор



Утверждено  
 Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко

18.11.22

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		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	7-11 лет	12-18 лет
1	2															

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией ИП 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.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скорутин И.М., Тутельяман

В.А

313	Творог с соусом	36	100	100	100	7,78	7,78	10,75	10,75	10,75	10,75	3,15	3,15	194,4	194,4	0,35	0,35
171	каша рассыпчатая пшеничная	12	150	180	180	6,84	8,2	2,32	2,32	39,23	35,07	260	311,95	0	0	0	0
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	100	0,13	0,13	0	0	10	10	38,67	38,67	1,47	1,47	0	0
701	хлеб пшеничный	5,78	20	30	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	0	0	0	0
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3	0	0
п.т	йогурт в индивидуальной упаковке	28	95	95	95	11	11	3	3	1	1	37	37	0	0	0	0
	Итого	112,78	665	705	705	27,42	29,55	16,19	16,81	79,26	80,44	645,27	723,82	2,12	2,12	0	0

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%

500	560	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*