



Утверждено
 Бизнес Консалтинг
 (Кортоножко Е.Ю.)

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

19.04.23

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Цена руб		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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017- 544с; Сборник рецептов

к кулинарным изданиям: В.А. Тутельяна и В.А. Могильного. Питание при общесоматических заболеваниях

Под редакцией В.Т. Делюхиной.-М., 2004.- 648с; Таблицы Химического состава и калорийности

российских продуктов питания; Справочник, М., Дели Принт, 2008. 276с. Скуругин И.М., Тутельман

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	7-11 лет		12-18 лет		Б	Ж	У	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
70	овощи натуральные соленные в нарезке (огурец)	20	60	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	1,75	3,5	
246	гуляш из отварного мяса	43,00	90	15,21	16,90	14,76	16,40	3,60	4,00	208,80	232,00	0,30	0,30	
203	макарони отварные с маслом	15	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00	
701	хлеб пшеничный	5,7	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00	
376	чай с сахаром	15	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	
	Итого	98,70	530	23,47	25,48	20,46	22,14	68,44	69,52	551,4	578,6	0,6	0,6	
Норма завтрака по СанПиН 2017- 2309-1-588			500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	63-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			

Тутельяна