



Согласовано  
Директор

Утверждено  
Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

22.01.2023

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/g						Энергет. ценность		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	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж
1	2																
Вариант 10																	

Завтрак

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

Под редакцией В.Т. Дуплиной. - М. 2004. - 640с; Таблицы Химического состава и калорийности

российских продуктов питания: Справочник. М.: Дарли Принт, 2008. - 276с. Скрудутин И.М., Тутельяна

В.А

ТТК 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	220,00	220,00	3,73	3,73	
331	салат смешанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	16,02	16,02	0,26	0,26	
54-21г	порошница	20	150	150	8,87	8,87	3,73	3,73	33,80	33,80	204,00	204,00	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	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	79,80	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	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	600,22	600,22	600,22	14,29	14,29	
Норма завтрака по СанПиН 206, 25% ± 5%		500		550	15,1-19,25	16-22,5	15,8-19,75	16-23	67,83-75	76,8-85,75	170-187,5	170-187,5	170-187,5	170-187,5	5,44-6,80		
Всего за 10 дней		5490,00		5850,00	209,30	226,25	163,71	181,45	772,57	852,08	5904,26	5904,26	5904,26	5904,26	54,47	54,47	
Средний суточный рацион		549		585	20,93	22,63	16,37	18,15	77,26	85,21	550,43	550,43	550,43	550,43	5,45	5,45	

Норма завтрака по СанПиН 206, 25% ± 5%

Норма завтрака по СанПиН 206, 25% ± 5%

Тутельяна В.А.