



Утверждено
 Бизнес Консалтинг
 /Куртоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением 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		блюда		Б		Ж		У		ккал		С		
		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 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. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности

российских продуктов питания: Справочник.-М.: Делфи Принт, 2008.- 276с. (Смуглин И.М., Тутельман

В.А

ПК 77/2	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	35	100	100	15,85	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	16,02	0,26	0,26
54-21г	горошница	20	150	150	8,87	8,87	3,73	3,73	33,80	33,80	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	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	47,00	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	10,00	10,00
376	Итого	98,70	590	600	27,07	27,84	15,12	15,36	87,02	92,36	600,22	626,82	626,82	14,29	14,29
Норма завтрака по СанПиН 20/99-25% ± 5%			500	550	15,419,35	18,22,5	15,819,75	16,23	67,83,75	76,6,95,75	176,587,5	544-680			
Всего за 10 дней			5490,00	5850,00	209,30	286,25	163,71	181,45	772,57	852,08	5504,26	6065,82	6065,82	54,47	54,47
Средний суточный рацион			549	585	20,93	22,63	16,37	18,15	77,26	85,21	550,43	606,58	606,58	5,45	5,45

Норма завтрака по СанПиН 20/99-25% ± 5%

По в.п. Куркина