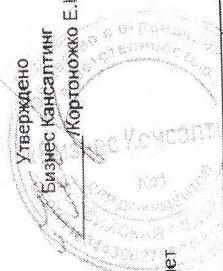


Согласовано:  
директор



Утверждено  
Бизнес Кансалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



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

21.10.2022

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)					
		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	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		

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.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

В.А

313	котлета рубленая куриная с соусом	29	100	10,58	10,58	10,58	4,52	8,05	8,05	115,30	115,30	8,05	115,30	3,73	3,73
305	рис припущенный	20	150	3,60	3,60	3,60	9,00	35,70	35,70	199,95	199,95	15	60	0,00	0,00
292	чай с сахаром	15	200	0,07	0,07	0,07	0,02	15	15	60	60	16,02	79,80	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,8	20	1,54	2,31	2,31	0,48	10,68	16,02	53,20	79,80	10,00	38,67	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,13	0,13	0,13	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	84,77	493,72	1,47	1,47
376	Итого	84,80	570	15,92	16,69	16,69	14,02	79,43	84,77	467,12	493,72	544-680	5,50	5,50	
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 3%		500	15,4-19,25	18-22,5	18-22,5	15,8-19,75	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680				
	Всего за 10 дней		5275,00	182,02	196,27	196,27	156,35	780,92	870,41	5224,68	5779,52			32,27	33,06
	Средний суточный рацион		527,5	18,20	19,63	19,63	15,64	78,09	87,04	522,47	577,95			3,23	3,31
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 3%		500	15,4-19,25	18-22,5	18-22,5	15,8-19,75	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680				

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 3%

Тутельман