



Утверждено
 Бизнес-консалтинг
 Е.Ю. Кертюножко



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

23.11.22

Неделя 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюда		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	С	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

день 8

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.; Делта Принт, 2008.-276с. Скруткин И.М., Тутельян

33	свекла отварная с маслом	12	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	68,34	93,9	0,07	0,07
643	гуляш	40	90	100	12,33	13,7	12,06	13,4	25,2	28	168,3	187	0,3	0,33
310	картофель отварной	12	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
701	хлеб пшеничный	5,78	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8	0	0
п.т	йогурт в индивидуальной упаковке	28	95	95	11	11	3	3	1	1	37	37	0	0
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
Итого		112,78	625	705	29,56	32,1	20,05	23,94	85,94	96,82	525,64	592,34	22,42	22,45
Норма завтрака по СанПиН		500		550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680		

Покупка: 100%