



Утверждено  
Бизнес-Кансалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

25.11.22

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g/l						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	С	
<b>Неделя 2</b>																
<b>День 10</b>																
1	2	Завтрак														
Сборник рецептов под редакцией МП Мотыльного и В.А. Тудельяна, - 2017г: 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах и Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М., 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Смуртулин И.М., Тудельман В.А																
70	овощи по сезону	12	60	100	0,48	0,8	0,06	1	1,02	1,7	7,8	13	3,36	5,6		
313	котлета рубленая куриная с соусом	29	100	100	10,58	10,58	4,52	4,52	8,05	8,05	115,3	115,3	3,73	3,73		
305	рис припущенный	20	160	180	3,84	4,32	9,6	10,8	38,08	42,84	213,28	239,94	0	0		
292	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3		
701	хлеб пшеничный	5,78	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	0	0		
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0	0	10	10	38,67	133,5	1,47	1,47		
п.т	кондитерское изделие фасованое	16	30	30	1,44	1,44	5,4	5,4	18,1	18,1	133,5	133,5	0	0		
376	Итого	112,78	670	740	18,08	19,65	20,08	22,46	100,93	111,71	621,75	775,04	8,86	11,1		
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	78,6-95,75	470-587,5	544-680				
<b>Всего за 10 дней</b>			6166	6811	203,15	234,57	166,84	182,77	804,68	983,14	5779,28	6685,19	136,47	144,25		
<b>Средний суточный рацион</b>			616,6	681,1	20,315	23,457	16,684	18,277	80,468	98,314	577,928	668,519	13,647	14,425		
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	78,6-95,75	470-587,5	544-680				

Тудельян В.А.