



Согласовано
директор

Утверждено
«Бизнес Консалтинг» Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е Ю

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

2022. 23

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г				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	С

Вариант 7

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

Завтрак

Под редакцией В.Т. Лапиной.-М., 2004.-640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М., Дели Принт, 2008.-276с. Скуртун И.М., Тугельман

52	Свекла отварная с маслом Голубцы домашние из фарша высокой степени готовности	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	0,07	0,07
ТТК 77/6														
331	соус сметанный с томатом	32	100	100	9,3	9,3	6,1	6,1	5,9	5,9	116	116	1,5	1,5
171	каша гречневая рассыпчатая	8	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
201	хлеб пшеничный	18	150	150	8,3	9,95	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44	0	0
376	чай с сахаром каркаде	5,7	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
	Итого	98,70	550	600	20,43	23,45	17,49	21,4	73,94	89,78	534,6	645,06	0,3	2,13
	Норма завтрака по СанПиН 2187-01, 235% + 5%		600	650	15,3-19,35	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83-77	76,6-95,75	470-557,5	644-680		

Тугельман