



Утверждено
Бизнес-Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

3003.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюда		вес блюда		Пищевые вещества/				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2												

Вариант 4

Сборник рецептов для редакции МП «Молодая гвардия» В.А. Тутельяна, 2017. 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

ТТК 77/1	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	45	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,00	119,00	0,70	0,70
331	соус сметанный с томатом	8	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша рисовая рассыпчатая	25	150	180	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,20	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,7	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	98,70	510	550	19,49	20,99	11,51	12,72	81,16	93,80	512,92	582,22	1,26	1,26

Норма сахара по СанПиН 2009. 2.5.14. 4.5%	500	15,419,35	18,22,5	15,8-19,75	19,23	67-83,75	76,6-95,75	476-587,3	544-580
---	-----	-----------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Тутельман