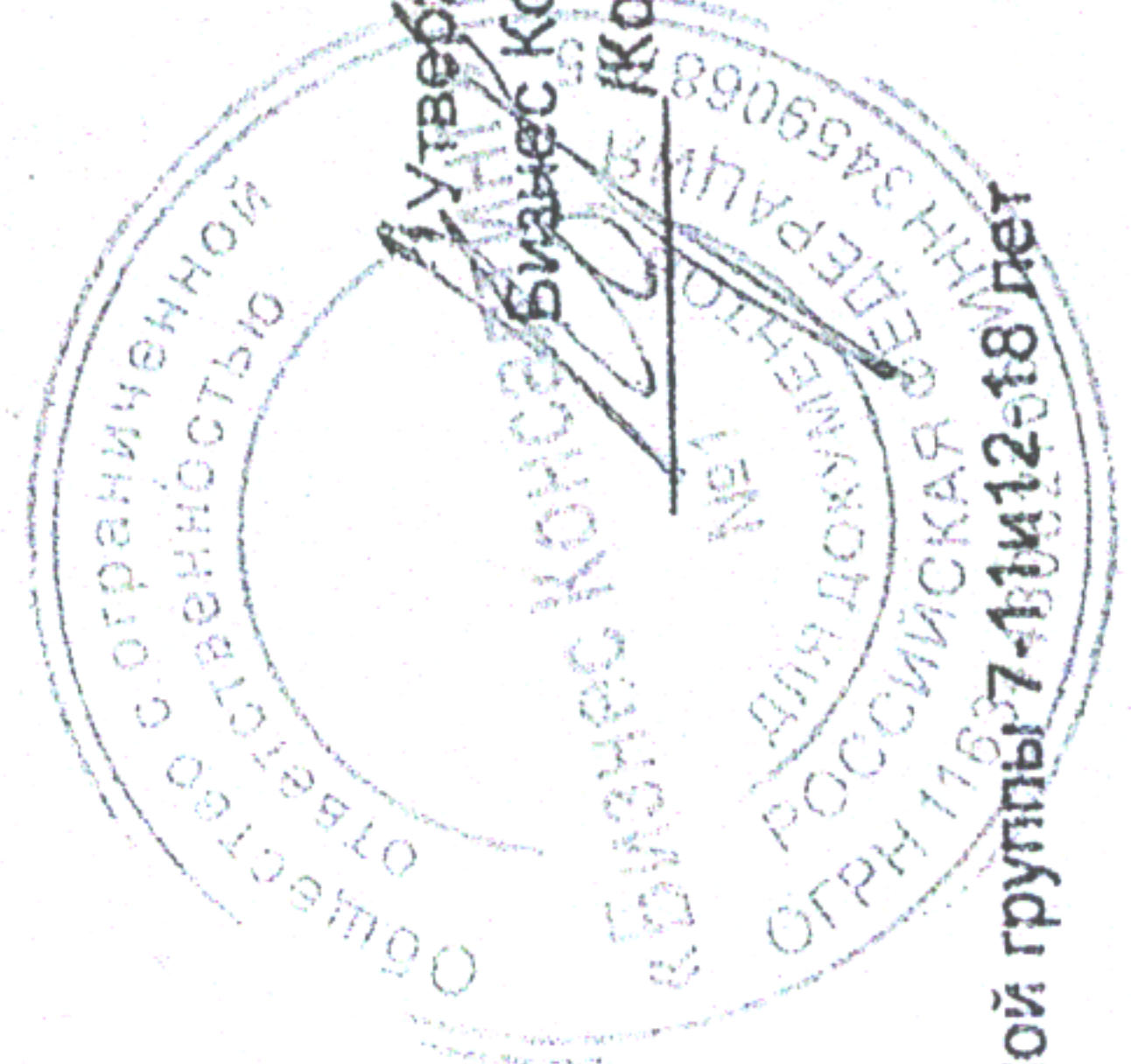
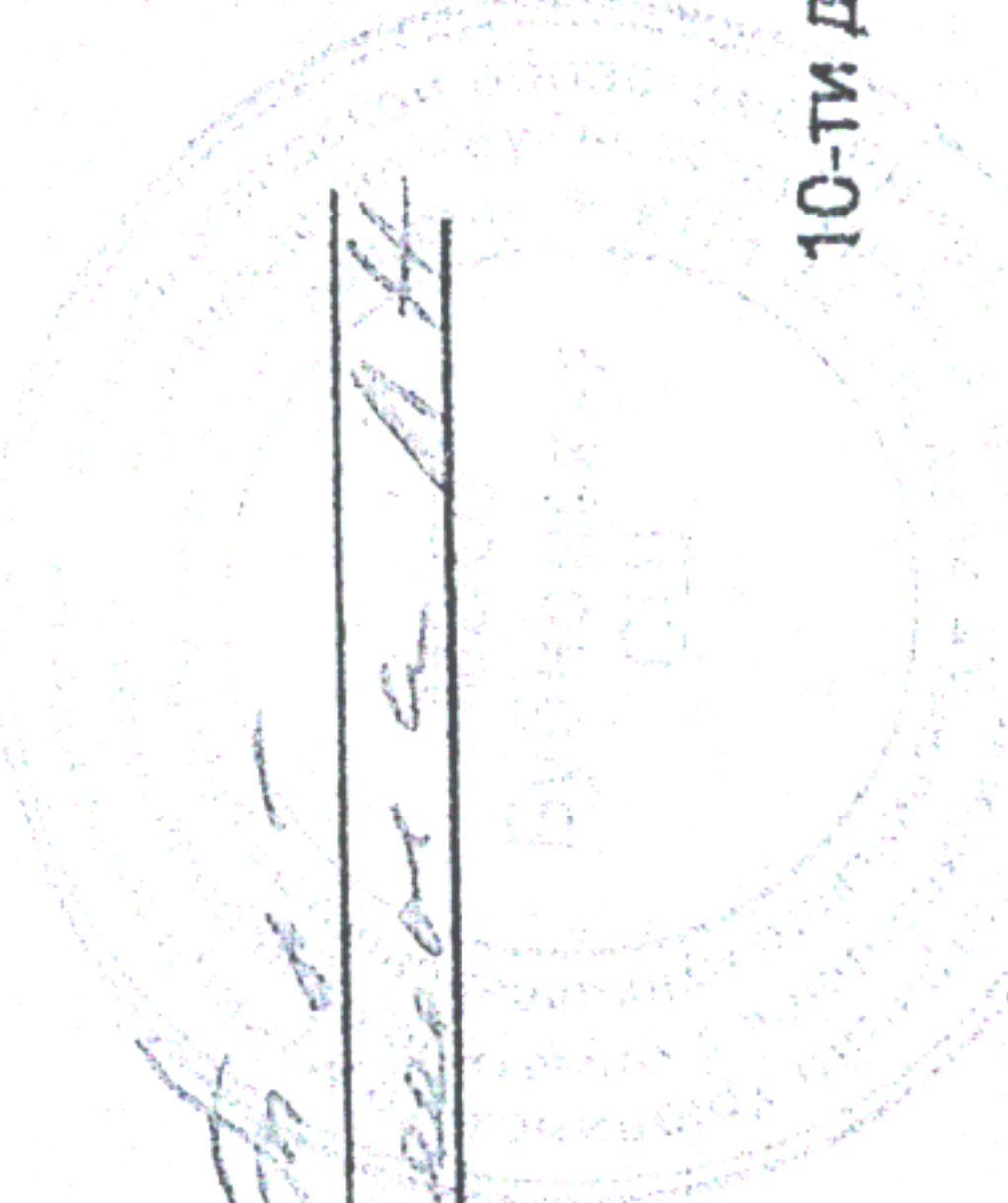


Согласовано:  
директор  
*Лариса Николаевна*

01.12.2023



Утверждено  
Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

Наименование блюда	Цена руб		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
	блюдо		Б			Ж			ккал		С	
	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

**Завтрак**

Вариант 10  
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 пищевых продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	28	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
каша гречневая рассыпчатая	18	150	150	8,3	9,95	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44	0	0
чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
хлеб пшеничный	3,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>590</b>	<b>600</b>	<b>26,50</b>	<b>28,92</b>	<b>17,69</b>	<b>19,19</b>	<b>89,22</b>	<b>101,76</b>	<b>629,92</b>	<b>703,26</b>	<b>14,29</b>	<b>14,29</b>

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	550	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,73	16-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
<b>Всего за 10 дней</b>	5 580,00	5 890,00	5 890,00	197,07	211,32	163,70	176,94	752,22	826,29	5 347,88	5 831,06	56,05	57,80
<b>Средний суточный рацион</b>	558	589	589	19,71	21,13	16,37	17,69	75,22	82,63	534,79	583,11	5,61	5,78

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	550	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,73	16-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
---------------------------------------	-----	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------	--	--