



Согласовано:

директор

Лариса Николаевна



Утверждено

Бизнес-Консалтинг

/Короткошко Е.Ю.

12.10.2023

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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/gf				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
2													

Вариант 4

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

Завтрак

В.А

77/1	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	39	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	4,70	6,90	6,90	119,00	119,00	0,70	0,70
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша рисовая рассыпчатая	20	150	180	4,43	3,70	4,80	5,76	4,80	36,50	43,80	203,50	244,20	0,00	0,00
702	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,85	3,08	1,00	1,25	1,00	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
375	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	510	550	19,49	20,99	11,51	12,72	12,72	81,16	93,80	512,92	582,22	1,26	1,26

Порция завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%

500	15.4-19.25	18-22.5	15.8-19.75	18-23	67.83.75	76.6-95.75	470-587.5	544-660
-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------