

Согласовано:  
директор



*Лариса Николаевна*

5.09.2023



Утверждено  
Бизнес Консалтинг  
Куртоножко Е.Ю.

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

Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
	блюда	блюдо	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	7-11 лет	12-18 лет
2															
Вариант 7															

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности розничных продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

свекла отварная с маслом	12	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	0,07	0,07
голубцы ленивые из п/ф высокой степени готовности	29	100	100	9,3	9,3	6,1	6,1	5,9	5,9	116	115	1,5	1,5
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
хлеб пшеничный	5,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
чай с сахаром каркаде	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
Итого	82,25	550	600	20,43	23,45	17,49	21,4	73,94	89,78	534,6	644,06	2,13	2,13
Норма завтрака по СанПиН 2094-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-96,75	170-587,5	544-680		