

5.10.22

Согласовано
директор

Ю. С. Коваленко

Утверждено
Директор ООО "Инвест-Консалтинг"
Е. Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рецептур по сбору	Наименование блюд	вес блюда в 7-11 лет	Пищевые вещества		энергетические показатели (ккал)		
			б	ж	у	7-11 лет	7-11 лет
1	2						

Вариант 8

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

544с: Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Г. Лапшиной.-М. 2004.- 640с: Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-М.; С.-П.

Принт, 2008.-276с. Скургин Н.М., Тутельян В.А

№ рецептур по сбору	Наименование блюд	вес блюда в 7-11 лет	б	ж	у	7-11 лет	ккал	7-11 лет
282, 332/2017м	Оладьи из пшеницы с морковью и соусом сметанным с луком	100,20	15,86	10,33	17,66	226,33		7,64
310/2017м	Картофель отварной	180	3	0,6	23,7	112,2		21,75
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68		3,99
701/2017м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80		0,00
378/2017м	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		1,33
	Итого	560	23,23	16,6	78,24	555,01		34,71