[illegible] Утверждено
[illegible] «Бизнес Консалтинг»
[illegible]

Согласовано
директор
Э.Р. Николаева
31.08.2022

09.12.22

Примерное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся в возрасте от 7-11 лет и 12-18 лет

Вариант 5

Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017; 544с; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с Скурихин И.М., Тутельман

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		С	
1	2		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
181/2017г	Каша молочная пшённая с маслом и сахаром	25	200	250	6,64	8,31	5,39	1,21	44,76	55,68	295,45	369,32	1,12	1,12
209/2017г	яйцо варёное	11	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
338/2017г	фрукт свежий (яблоко)	24	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
2017г	хлеб пшеничный	6,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,50	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
377/2017г	чай с сахаром и лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,4	0,5
	Итого	77,09	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3	11,5	11,5
	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		