



*С.А. Киселева*  
30.01.2023

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
Коргоножко Е.Ю.

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

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность					
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)
1	2				Б	Ж	У	ккал						

Вариант 1

(Завтрак) рецептура по под редакцией НИИ Минздрава и В.А. Сулимова, - 2017г., - 44с. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под редакцией В.Г. Лавицкой, - М., 2004. - 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, - М., Де-Ли Принт, 2008. - 276с. Скрутки П.М., Тутельман

В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	26,00	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
374/2017м	блинчики с повидлом	20,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16,	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	0,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34	11,5	11,79

Норма завтрака по СанПиН 2009/240г. - 5%

15,4-19,25	18-22,4	15,2-17,5	18-22	67-80,75	26,6-35,75	470-580,5	54,68
------------	---------	-----------	-------	----------	------------	-----------	-------