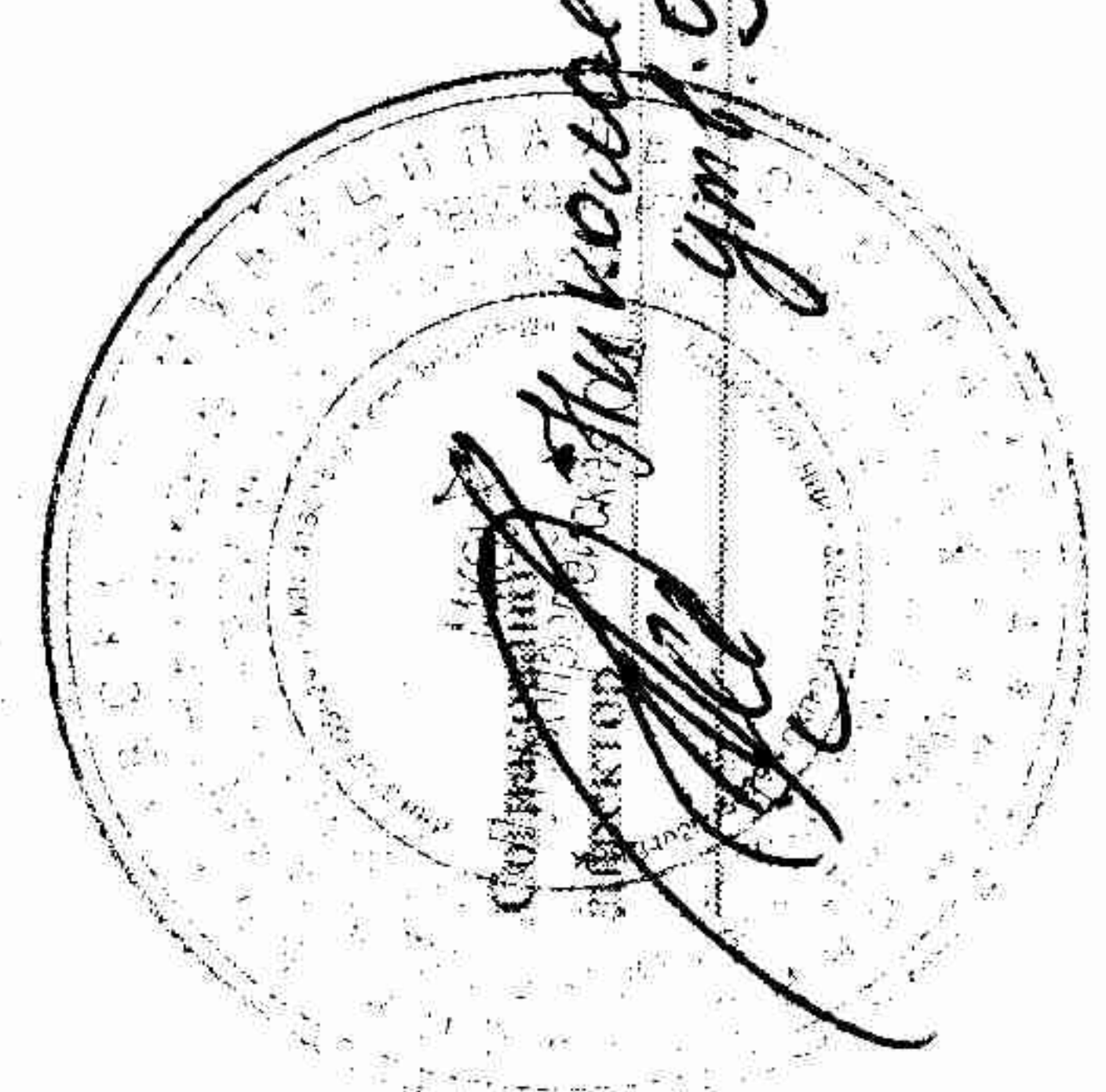


12.01.23



Микосеева-СЛ
умф. 9.01.23



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Королькова Г.Ю.

10-го 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/ж						Энергет. ценность ккал			таминь (мг)	
			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	

Вариант 4

Сборник рецептов под редакцией М.И. Мольвоного и В.А. Тугельяна, - 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 калорийности российских продуктов питания; Справочник, М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурuttiн П.М., Тугельман В.А

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурцы свежие, соевый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	32	100/20	100/20	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
305/2017м	рис припущенный	15	150	180	3,60	4,32	9,00	10,80	35,70	42,84	199,95	239,94	0,00	0,00
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
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	560	640	16,78	18,59	18,2	20,28	82,27	95,51	520,95	592,34	3,09	5,54
Норма завтрака по СанПиН 209-2009 ± 5%			300	380	15,4-19,35	18,22,5	15,8-19,35	18,23	67-83,75	76,6-95,75	470-387,5	544-680		