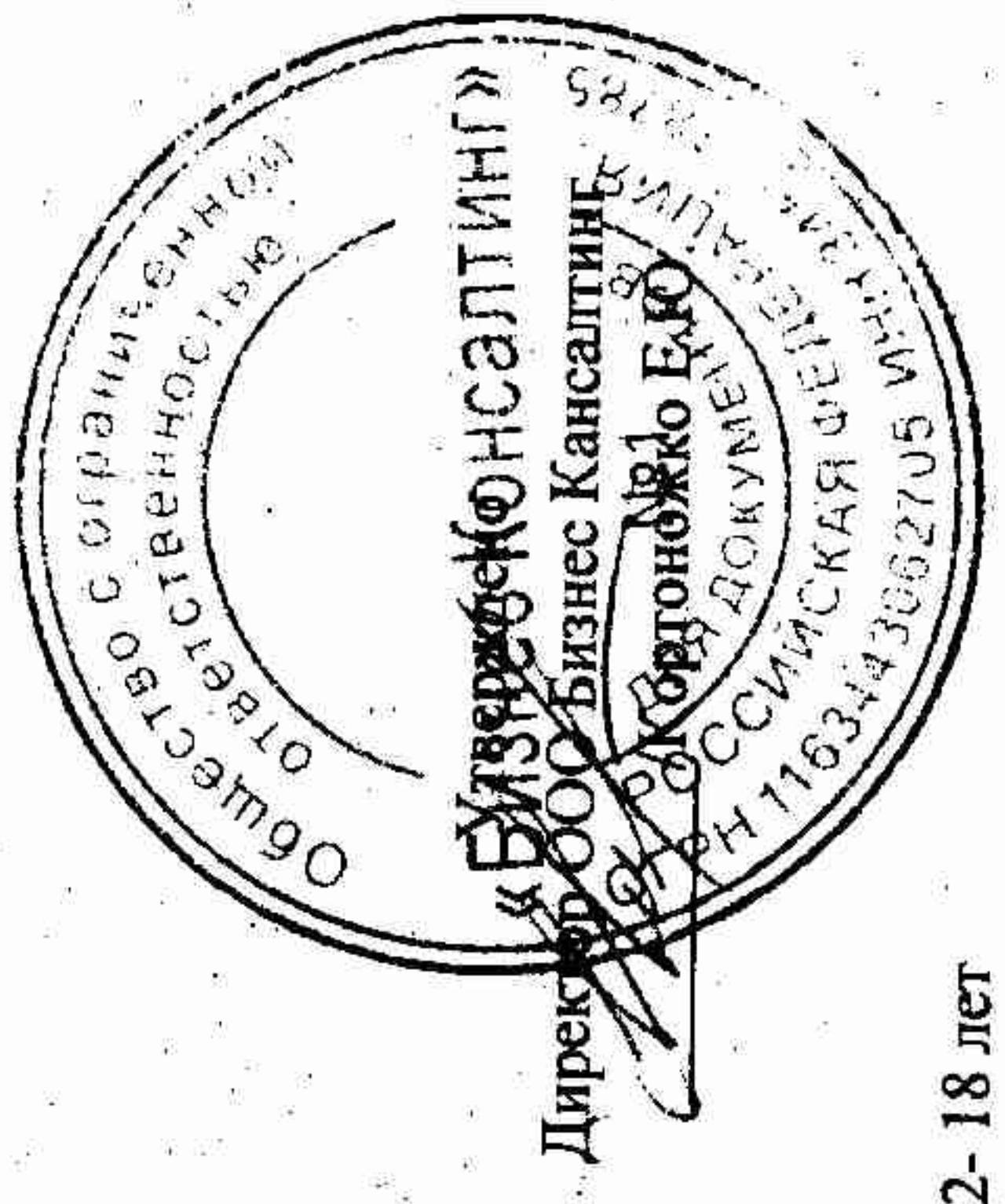


Согласовано
 директор *Ирина Владимировна Сидорова*
 ул.б. 30.0123



«БИЗНЕС-КОНСАЛТИНГ»
 ООО Бизнес Консалтинг
 Кв. 100, стр. 1, Д. 10
 116344, РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 Директор *Ирина Владимировна Сидорова*
 Тел. 8 (495) 380-2705

23.03.23.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес.блода		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		тамины (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	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	7-11 лет	12-18 лет							
1	2																

Вариант 4

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

Завтрак

продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скруткин И.М., Тутельман В.А

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	17	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	100	100	11,89	11,89	6,31	6,31	3,80	3,80	123,00	123,00	4,10	4,10
310/2017м	картофель отварной	17	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	560	640	18,88	20,04	11,49	14,02	68,82	76,86	457,28	516,84	30,14	32,8

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------