Согласовано
директор

25 октября

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Жортоножко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор	Наименование блюд		вес блюда	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
	День 2													
	Завтрак													
182\2017М	Каша молочная жидкая пшенная с маслом и сахаром	20	250	300	8,52	10,22	15,31	15,97	53,44	64,12	369,31	443,17		
15?2017М	Сыр порционно	13	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	0,45	0,60
378\2017М	Чай с молоком	12	200	200	1,58	1,58	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	0,00	0,00
70\2017 М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,24	3,75	0,4	1,86	19,54	17,47	96,8	110	0,00	0,00
	Итого		500	550	15,66	17,87	18,01	22,13	88,88	97,49	583,11	670,17	0,45	0,60
	Обед													
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	10,00	60	100	0,71	1,18	3,04	5,07	4,18	6,96	47,0	78,3	1,68	2,24
133\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20,00	200	250	4,48	5,6	4,96	6,2	17,84	22,3	133,6	167	5,34	6,40
253\2017м	печень по стро оновски	31,12	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	8,45	8,45
314\2017м	картофель отварной	10	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
342\2011 М	Компот из свежих плодов	10,00	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,65	0,65
70\2010 М	Хлеб пшеничный	5,00	30	40	2,81	3,75	1,39	1,86	15,1	17,47	82,5	110	0,00	0,00
70?2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
	Итого		780	910	26,89	30,02	21,87	25,727	107,24	123,59	760,55	875,27	37,87	39,49
	Итого на день	141,12	1280	1460	42,55	47,89	39,88	47,857	196,12	221,08	1343,66	1545,44	38,32	40,09
	Норма по СанПиНу ± 5%				46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632		

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А