

Согласовано:  
Директор

*Сайдинов*

03.10.2023г.

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*[подпись]* /Кортоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |                |                | Энергет. ценность<br>ккал |
|-----------------|--------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------------------|
|                 |                    |                        | Б<br>12-18 лет      | Ж<br>12-18 лет | У<br>12-18 лет |                           |
| 1               | 2                  |                        |                     |                |                |                           |

**Вариант 7**

| Завтрак      |  |            |              |              |              |               |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 70/71/2017м  | овощи в нарезке по сезону (помидор)    | 100        | 1,1          | 0,16         | 3,83         | 21,33         |
| 246/2017м    | гуляш из отварного мяса говядина       | 100        | 16,90        | 16,40        | 4,00         | 232,00        |
| 203/2017м    | макаронны отварные с маслом            | 180        | 6,48         | 5,88         | 39,35        | 236,16        |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром                          | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,32         |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                         | 40         | 3,15         | 0,40         | 19,33        | 93,52         |
|              | <b>Итого</b>                           | <b>620</b> | <b>27,83</b> | <b>22,84</b> | <b>76,89</b> | <b>625,33</b> |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550        | 18-22,5      | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680       |