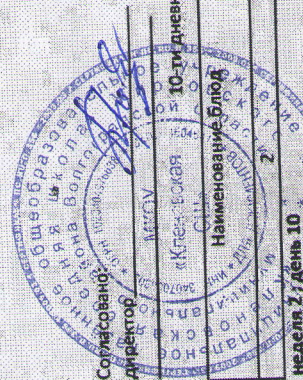




Согласовано: 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11/12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						энергет. 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	ккал
1												

Место 2, день 10

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

продуктов питания: Справочник.-М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А.

101/2004г	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	80	1.35	1.80	0.18	0.24	7.92	10.56	38.52	51.36
291/2017г	плов из птицы	47	50\150	70\160	16.89	19.42	9.86	11.34	34.09	29.20	302.66	348.06
349/2017г	комлот из сухофруктов	15	200	200	0.66	0.66	0.09	0.09	32.03	32.03	132.8	132.8
701/107г	хлеб пшеничный	5.25	50	50	3.85	3.85	1.20	1.20	26.70	26.70	133.00	133.00
	Итого	82.25	510	560	22.75	25.73	11.33	12.87	100.74	98.49	606.98	665.22
	Итого		550	550	15.4-19.25	18-21.5	15.8-19.75	18-23	67-83.75	76.6-95.75	470-587.5	544-680

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

167/2017г	Каша овсяная	12	60	100	1.02	1.7	3	5	5.07	8.46	51.42	85.7
54-17/2022г	Суп овощной со сметаной	15	200/10	250/10	1.66	2.02	5.31	6.31	8.42	10.42	88.16	106.16
291/2017г	Котлеты рубленые из птицы с соусом	29	100/20	100/20	13.55	13.55	16.06	16.06	16.26	16.26	263.25	263.25
310/2017г	Картофель отварной с маслом	10	150	180	3.03	3.64	5.94	7.128	20.98	25.16	157.5	189
342/2017г	Компот из свежих плодов	10	200	200	0.16	0.16	0.16	0.16	27.88	27.88	114.6	114.6
701/2010г	Хлеб пшеничный	3.25	30	30	2.31	2.31	0.72	0.72	16.02	16.02	79.80	79.80
702/2010г	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1.9	1.9	0.3	0.3	12.3	12.3	59.55	59.55
	Итого	82.25	790	910	23.63	25.28	31.49	35.678	106.93	116.5	814.3	898.1
	Итого		700	800	23.1-26.95	27-31.5	23.7-26.95	27-32.2	100.5-117.25	114.9-134.05	705-822.5	816-952

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%

	Завтрак											
	Всего за 10 дней		5 670.00	6 290.00	175.72	196.65	153.36	173.91	852.77	962.07	5 638.70	6 406.47
	Средний суточный рацион		567	629	17.57	19.67	15.34	17.39	85.28	96.21	563.87	640.65

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

	Обед											
	Всего за 10 дней		7 030.00	8 200.00	238.22	266.78	219.64	260.50	1 011.60	1 146.88	7 108.73	8 127.18
	Средний суточный рацион		703	820	23.82	26.68	21.96	26.05	101.16	114.69	710.87	812.72
	Итого		700	800	23.1-26.95	27-31.5	23.7-26.95	27-32.2	100.5-117.25	114.9-134.05	705-822.5	816-952

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродлинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Дели принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"