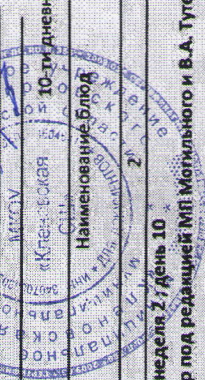


03.03.23



Согласовано:
директор



№ рец. по сбор. 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества г/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	7-11 лет	12-18 лет	ккал

неделя 2, день 10

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г. 544с.; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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. Скуртун И.М., Тутельян В.А.

101/2004г	Овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	80	135	180	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	Компот из сухофруктов	15	200	200	0,65	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
701/107г	Хлеб пшеничный	525	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
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
Обед												
67/2017г	Мясная запеканка	12	60	100	1,02	1,7	3	5	5,97	8,46	51,42	85,7
154-174/2022г	Суп овощной со сметаной	15	200/10	250/10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	105,15
294/2017г	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	130	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 ржаной-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
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%			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	815-952
Завтрак												
Всего за 10 дней			5670,00	6290,00	175,72	196,65	153,36	173,91	852,77	962,07	5638,70	6406,47
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%			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
Обед												
Всего за 10 дней			7030,00	8200,00	238,22	266,78	219,64	260,50	1011,60	1146,88	7108,73	8127,18
Средний суточный рацион			703	820	23,82	26,68	21,96	26,05	101,16	114,69	710,87	812,72
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%			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	815-952

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи пшос, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи пшос, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скуртун 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".