

10.04.232



Согласовано: Директор
 «Клет-Еска» 10-11 дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергетическая 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	12-18 лет
1													

неделя 1, 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	80	1,35	1,80	0,18	0,24	7,92	10,56	38,52	51,36		
201/2017г	Плов из птицы	47	50/150	16,89	19,42	9,86	11,34	34,09	29,20	302,66	348,06		
349/2017г	Компот из сухофруктов	15	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8		
701/2017г	Хлеб пшеничный	5,25	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00		
	Итого	82,25	530	22,75	25,73	11,33	12,87	100,74	98,49	606,98	665,22		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		550	15,4-19,25	18-22,5	5,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Обед

47/2017г	Картофель запеченный	12	60	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7		
54-126/2022г	Суп овощной со сметаной	15	200/10	1,06	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16		
294/2017г	Котлеты рубленые из птицы с соусом	29	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	3,03	3,64	5,94	7,128	20,38	25,16	157,5	189		
342/2017г	Компот из свежих плодов	10	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6		
701/2010г	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80		
702/2010г	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,9	1,9	0,3	0,3	12,3	12,3	59,55	59,55		
	Итого	82,25	790	23,63	25,28	31,49	35,678	106,93	116,5	814,3	898,1		
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		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		

Завтрак

	Всего за 10 дней		5670,00	175,72	196,65	153,36	173,91	852,77	962,07	5638,70	6406,47		
	Средний суточный рацион		567	17,57	19,67	15,34	17,39	85,28	96,21	563,87	640,65		

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

	Обед		500			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
	Всего за 10 дней		7030,00	238,22	266,78	219,64	260,50	1011,60	1146,88	7108,73	8127,18		
	Средний суточный рацион		703	23,82	26,68	21,96	26,05	101,16	114,69	710,87	812,72		
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	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.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

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

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 безопасности и (или) безвредности для здоровья населения факторов среды обитания.