

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность			
					Б		Ж		У				
			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	
1	2												

Неделя 2/ день 10

Завтрак												
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	15	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
701/2010м	Зефир ванильный	15	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	29,9	29,9	122,1	122,1
54-Эгн/2022н	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
	Чай с лимоном и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500	550	13,7	15,96	11,96	14,8	95,93	103,75	546,16	612,04
	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

45/2017м	Салат из свежей капусты	18	60	100	0,79	1,32	1,94	3,24	3,88	6,47	36,24	60,4
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	23	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	35	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-4хн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	135	750	890	27,88	33,59	22,18	28,28	103,52	115,41	725,02	850,3
	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	816-952
ЗАВТРАК	Итого за весь период		5 170,00	5 690,00	163,38	186,94	173,82	199,05	841,67	937,16	5 550,01	6 294,93
	Среднее значение за период		517	569	16,34	18,69	17,38	19,91	84,17	93,72	555,00	629,49
	Норма завтрака по Санин 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	Итого за весь период		7805	9125	262,42	301,661	244,81	294,73	1114,51	1248,184	7723,25	8887,24
	Среднее значение за период		780,5	912,5	26,242	30,1661	24,481	29,473	111,451	124,8184	772,325	888,724
	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	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.

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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с