

17.03.232



Согласовано:
Директор
«Класс-Евразия»
10-й дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность ккал	
		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

неделя 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. Лапшиной.-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
291/2017м	Плов из птицы	47	50/150	70/160	16,89	19,42	9,86	11,34	34,09	29,20	302,66	348,06
349/2017м	Компот из сухофруктов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
701/107м	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
	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

67/2017м	Каша овсяная	12	60	180	1,02	3,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
154-174/2017м	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
294/2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	29	100/20	100/20	13,55	13,55	16,06	15,06	16,26	16,26	263,25	263,25
310/2017м	Картофель отварной с маслом	10	150	180	3,03	3,64	5,94	7,18	20,98	25,16	157,5	189
342/2017м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80
702/2010м	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
	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

	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%	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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпринт, 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 и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".