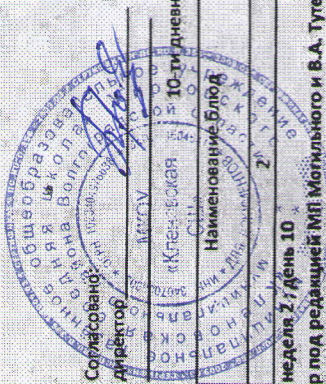


26.05.23



Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017. - 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.

№ 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

неделя 2, день 10

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017. - 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.

Завтрак

продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи Принт, 2008. - 276с. Скурутин 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	29,70	302,66	348,06
349/2017г	компот 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
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	5,8-7,75	6,8-8,375	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

47/2017г	Машина капуста	12	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-374/202г	Суп свиной 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
	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

± 5%

	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	5,8-7,75	6,8-8,375	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	---------------------------------------	--	-----	-----	------------	---------	----------	-----------	----------	------------	-----------	---------

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

± 5%

	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.: Хлебгродинформ, 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 среды обитания".