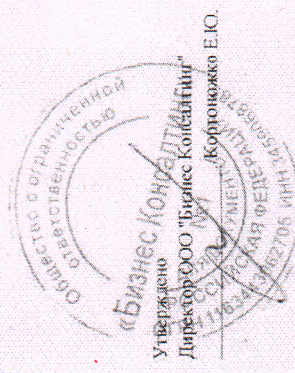




Согласовано: М.О.У. Вербенская С.И.  
 Директор Асманов Э.С.



15.09.2023

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубль	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)							
			вес блюда 7-11 лет	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	7-11 лет	12-18 лет						
1	Вариант 10																	
271/331/2017м	копченые домашние с соусом	40	100,0	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00						
331/2017	соус	5	20,0															
203/2017м	макаронь отпарные с маслом	15	150,0	5,73	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00						
701/2010м	хлеб пшеничный	5,01	30	2,31	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00						
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,07	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3						
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	13	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00						
	Итого	88,01	600	16,32	19,00	19,49	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	10,30						
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		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		5707,0	206,84	226,43	202,48	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	138,13						
	Средний суточный рацион		570,7	20,68	22,64	20,25	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	13,81						
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		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							

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г. Лапшиной. - 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. Скурхин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания".