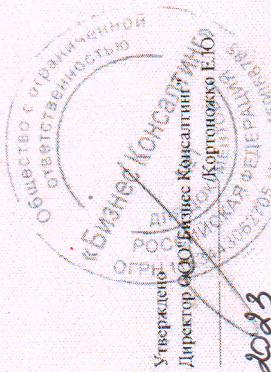


Согласовано: МОУ «Вертемянае с/о»
 директор Николаев А.С.



Утверждено: _____
 директор ООО «Бизнес Консалтинг» _____

15.09.2023

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ ред. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18-11 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 10													
52/2017м	салата отварная с растительным маслом	11	60	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
135/2004л	суп овсяной со сметаной	14	200/10	2,1	2,6	5,5	6,9	10,2	12,8	100,2	125,3	8,3	10,3
29/2017м	плов из птицы	47	50/150	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	363,19	4,50	5,40
70/2010м	хлеб ржаной	5,01	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00
70/2010м	хлеб пшеничный	3	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
63/2017м	компот из сухофруктов	8	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	88,01	760	25,86	30,34	20,50	26,23	123,80	136,42	798,48	921,14	17,09	22,65
	Норма обмена по СанПин 30% ± 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		
	Всего за 10 дней		7860,0	246,90	273,99	218,76	255,29	1184,67	1302,15	7838,53	8781,14	145,72	387,09
	Средний суточный рацион		786	24,69	27,39	21,88	25,53	118,47	130,22	783,85	878,11	14,57	38,71

всего

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

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

Таблицы 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".