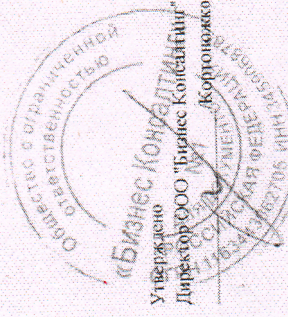




Согласовано: М.О.Ч. Вербенка
 Директор: Машинев Г.С.



13.09.2023

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубль	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	Витамины (мг)	
			вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Б	Ж	У	У					7-11 лет
Вариант 10													
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	40	100,0	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	20,0	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	246,60	246,60	0,00	0,00
203/2017м	макаронные отсарные с маслом	15	150,0	180,0	2,31	3,85	1,20	16,02	20,70	79,80	133,00	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,01	30	50	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
338/2017м	фрукты сезонный (яблоко)	13	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	Итого	88,01	600	650	16,32	19,49	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	70,30	10,30
	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	
	Всего за 10 дней		5707,9	6277,0	206,84	226,41	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	138,13
	Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	22,64	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	13,81
	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	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпролизформ, 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. 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".