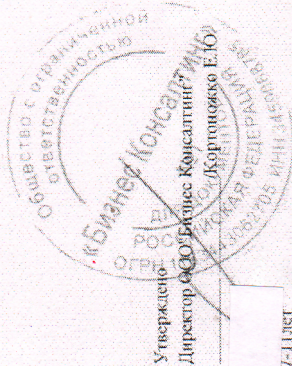


Согласовано: М.О.У. Вербенская С.С.
 Директор: Нендичев И.С.



Утверждено:
 Директор: М.О.У. Вербенская С.С.

13.10.2023

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		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 10													
52/2017м	салат 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 овощной 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
291/2017м	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
702/2010м	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
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
639/2017м	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% - 33% ± 5%		760	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			246,90	273,90	218,76	255,29	1184,67	1302,15	7838,53	8781,14	145,72	187,09
	Средний суточный рацион		786	24,69	27,39	21,88	25,53	118,47	130,22	783,85	878,11	14,57	18,71

вес

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