



24.10.2023

Вариант 10	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	У	У	У	ккал	ккал	с	с
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Завтрак

227м	Коллеты домашние с соусом	40	100,0	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00
н	соус	5	20,0	20,0											
н	макаронны твердые с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28		38,37	38,37	203,30	246,60	0,00	0,00
н	хлеб пшеничный	30	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20		16,02	16,02	79,80	133,00	0,00	0,00
н	чай сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02		15	15	60	60	0,3	0,3
н	фрукты свежие (яблоко)	13	100	100	6,40	6,40	0,40	0,40		2,80	2,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	Итого	88,01	600	650	16,32	19,00	19,49	21,18		83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	10,30
	Норма завтрака по СанПиН 209%-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		5707,0	6277,0	206,84	236,43	202,48	221,69		798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	138,13
	Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	22,64	20,25	22,11		79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	13,81
	Норма завтрака по СанПиН 209%-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		

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

Обеспуг на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицеского состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М. ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скуржихи И.М., Тутельян В.А.

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