



19.11.2023

Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/						Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	У	У			7-11 лет	12-18 лет

Вариант 10

22.7м	колбасы домашние с соусом	40	Завтрак		7.81	12.28	12.28	10.62	10.62	180.00	180.00	0.00	0.00
			7-11 лет	12-18 лет									
	соус	5	20,0	20,0									
	макаронные изделия с маслом	15	150,0	180,0	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	5,01	30	50	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00
	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	фрукты свежие (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	21,88	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	10,30
	Норма завтрака по СанПиН 209/25% ± 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		
	Всего за 10 дней		570,7	627,7	206,84	226,43	202,48	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	138,13
	Средний суточный рацион		57,07	62,77	20,68	22,64	20,25	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	13,81

Норма завтрака по СанПиН 209/25% ± 5%

Собескуп и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Собескуп на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Собескуп 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. Скурин И.М., Тутельян В.А.

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