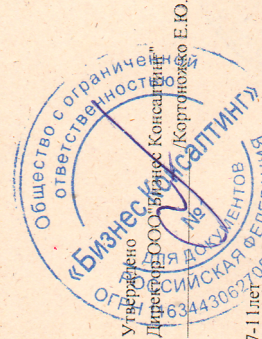




Согласовано: *И.И. Веремкина* с.и.
 Директор: *Менюшев Д.С.*



Утверждено: *17.11.2023*
 Директор: *И.И. Веремкина*
 Филиал «Консалтинг» (Корпоративное Е.Ю.)

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества /г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У		

Вариант 10

Обед													
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества /г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
52/2017м	свекла 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
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 ржесной	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	37,4	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 обеда по СанПин 30%-35% ± 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	816-932		
	Всего за 10 дней		7860,0	246,90	273,90	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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Жапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 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: Саратовск. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурдюк 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".