



01.10.2023

227м	Наименование блюд	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	У	У		7-11 лет	12-18 лет	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	с	с
Завтрак															
	Вариант 10														
	котлеты домашние с соусом	40	100,0	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	0,00	0,00		
	соус	5	20,0	20,0											
	макаронные изделия с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	0,00	0,00		
	хлеб пшеничный	5,01	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	0,00	0,00		
	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	0,3	0,3		
	фрукты свежие (яблоко)	13	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	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	10,30	10,30		
	Норма завтрака по СанПиН 206%-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	226,43	202,48	221,09	798,69	910,99	5796,35	18,43	18,13		
	Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	22,64	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	1,84	1,81		
	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			

Спецификация изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Спецификация изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Спецификация изделий для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблицы состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи плюс, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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