



15.12.23

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

Завтрак

227м	комплеты домашние с соусом	40	100,0	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00
г	соус	5	20,0	20,0								
и	макаронны отварные с маслом	15	150,0	5,73	6,87	6,07	31,98	38,37	205,30	246,60	0,00	0,00
и	хлеб пшеничный	30	30	2,31	3,83	0,72	16,02	26,70	70,80	133,00	0,00	0,00
и	чай с сахаром	10	200	0,07	0,07	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
и	фрукты сезонный (яблоко)	13	100	0,40	0,40	0,40	2,80	2,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	Итого	88,01	600	16,32	19,00	19,49	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	10,30
	Норма завтрака по СанПиН 209%-25% ± 5%		550	15,4-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
	Всего за 10 дней		5707,0	206,84	236,43	202,48	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	138,13
	Средний суточный рацион		570,7	206,8	236,4	202,5	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	13,81
	Норма завтрака по СанПиН 209%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

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

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

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

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

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