



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет № 34504487

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/ Энергет. ценность						Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет	7-11 лет	ккал	ккал	7-11 лет	12-18 лет	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	11	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
135/2004л	суп овощной со сметаной	14	200/10	250/10	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	60/180	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	363,19	4,50	5,40
702/2010м	хлеб ржаной	5,01	50	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	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	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	88,01	760	890	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	800	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	816-952		
	Всего за 10 дней		7860,0	9090,0	246,90	273,90	218,76	255,29	1184,67	1302,15	7838,53	8781,14	145,72	387,09
	Средний суточный рацион		786	909	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 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: Справочник. - М.: ДеЛи плюс, 2008. - 276с. Сухарина 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".