



№	Наименование блюд	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У						
			12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет						
Вариант 10																
	Завтрак															
227м	котлеты домашние с соусом	40	100,0	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00
г	соус	5	20,0	20,0												
н	макаронны отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00	
н	хлеб пшеничный	5,01	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00	
н	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	
н	фрукт сезонный (блюда)	13	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,60	47,60	10,00	10,00	
н	Итого	88,01	600	650	16,32	19,00	19,49	21,18	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	10,30	
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ±5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			
	Всего за 10 дней		5707,0	6277,0	206,84	236,43	202,48	221,09	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	138,13	
	Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	23,64	20,25	22,11	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	13,81	
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ±5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			

Спецификация изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях / Под ред. В.Т. Лапиной, - М.: Хлебпродформ, 2004. - 640с.

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

Спецификация на продукцию 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 принт, 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".