



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

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

**Завтрак**

| № рец. по сбор. | Наименование блюд                     | Цена рубль. | вес блюда |            | Пищевые вещества/г |            |        |          |            |           | Энергет. ценность |        | Витамины (мг) |
|-----------------|---------------------------------------|-------------|-----------|------------|--------------------|------------|--------|----------|------------|-----------|-------------------|--------|---------------|
|                 |                                       |             | 7-11 лет  | 12-18 лет  | Б                  | Ж          | У      | Ж        | У          | Ж         | У                 | ккал   |               |
| 271/331/2017м   | Комплекс домашние с соусом            | 45          | 100,0     | 7,81       | 7,81               | 12,28      | 12,28  | 10,62    | 10,62      | 180,00    | 180,00            | 0,00   |               |
| 331/2017        | Соус                                  | 5           | 20,0      | 20,0       |                    |            |        |          |            |           |                   |        |               |
| 203/2017м       | Макаронные изделия с маслом           | 15          | 150,0     | 5,73       | 6,87               | 6,07       | 7,28   | 31,98    | 38,37      | 205,30    | 246,60            | 0,00   |               |
| 701/2010м       | Хлеб пшеничный                        | 5,85        | 30        | 2,31       | 3,85               | 0,72       | 1,20   | 16,02    | 26,70      | 79,80     | 133,00            | 0,00   |               |
| 376/2017м       | Чай с сахаром                         | 10          | 200       | 0,07       | 0,07               | 0,02       | 0,02   | 15       | 15         | 60        | 60                | 0,3    |               |
| 338/2017м       | Фрукты свежие (яблоко)                | 17          | 100       | 0,40       | 0,40               | 0,40       | 0,40   | 9,80     | 9,80       | 47,00     | 47,00             | 10,00  |               |
|                 | Итого                                 | 97,85       | 600       | 16,32      | 19,00              | 19,49      | 21,18  | 83,42    | 100,49     | 572,30    | 666,60            | 10,30  |               |
|                 | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5% |             | 500       | 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    | 206,84     | 226,43             | 202,48     | 221,09 | 798,69   | 910,99     | 5796,35   | 6515,17           | 118,43 |               |
|                 | Средний суточный рацион               |             | 570,7     | 20,68      | 22,64              | 20,25      | 22,11  | 79,87    | 91,10      | 579,64    | 651,52            | 11,84  |               |

|                                       |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|---------------------------------------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| Норма завтрака по СанПиН 20%-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 |
|---------------------------------------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин 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\*.