



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества г/100						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	У	У	У					
1	2		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	У <td>У <td>У <td>7-11 лет</td> <td>12-18 лет</td> <td>7-11 лет</td> <td>12-18 лет</td> <td>7-11 лет</td> </td></td>	У <td>У <td>7-11 лет</td> <td>12-18 лет</td> <td>7-11 лет</td> <td>12-18 лет</td> <td>7-11 лет</td> </td>	У <td>7-11 лет</td> <td>12-18 лет</td> <td>7-11 лет</td> <td>12-18 лет</td> <td>7-11 лет</td>	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
Вариант 10															
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6	
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	7	
291/2017м	плов из птицы	50	50/150	60/180	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	363,19	4,50	5	
702/2010м	хлеб ржесной	5,85	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0	
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	
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	1	
	Итого	97,85	760	890	25,86	30,34	20,50	26,23	123,80	136,42	798,48	921,14	17,09	2	
	Норма обела 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	38	
	Средний суточный рацион		786	909	24,69	27,39	21,88	25,53	118,47	130,22	783,85	878,11	14,57	3	

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 плюс, 2008. - 276с. Скуржих И.М., Тутельян В.А.

САПИН 1.2. 3685-21 * Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".