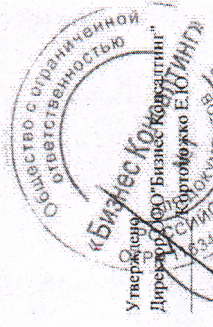


Согласовано: М.О.У. Вертежская С.И.  
 директор Михайлова Э.С.



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

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

Вариант 10

Завтрак																	
№ рец. по сбор	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамин (мг) с
271/331/2017м	компоты домашние с соусом	45	100,0	100,0	7,81	12,28	10,62	7,81	12,28	10,62	10,62	10,62	180,00	180,00	180,00	0,00	
331/2017	соус	5	20,0	20,0				6,87	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	246,60	0,00		
203/2017м	макаронные отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,07	16,02	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	0,07	0,02	15	0,07	0,02	15	15	60	60	60	0,3		
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,40	0,40	9,80	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	47,00	10,00		
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	17	100	100	16,32	19,00	83,42	19,00	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	666,60	10,30		
	Итого	97,85	600	650													
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	67-83,75	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	544-680			
	Итого за 10 дней		5707,0	6277,0	206,84	226,43	798,69	202,48	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17	6515,17	118,43		
	Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	22,64	79,87	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	651,52	11,84		

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%

500 550 15,4-19,25 18-22,5 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.: Хлебродинформ, 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".