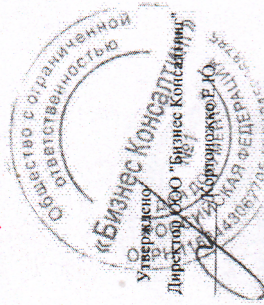


Согласовано: *И.Ю. Вербенская*
 директор
Исаченко А.С. Цифр



02.02.24

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У				
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 10												
52/2017м	салата отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8
135/2004л	суп овсяной со сметаной	14	200/10	250/10	2,1	2,6	5,5	6,9	10,2	12,8	100,2	125,3
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
702/2010м	хлеб ржесной	5,85	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
	Итого	97,85	760	890	25,86	30,34	20,50	26,23	123,80	136,42	798,48	921,14
	Норма обмена 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	1 184,67	1 302,15	7 838,53	8 781,14
	Средний суточный рацион		786	909	24,69	27,39	21,88	25,53	118,47	130,22	783,85	878,11
												145,72
												14,57
												17,09

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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".