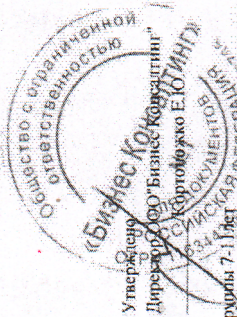


Согласовано: М.О.У. Вербежская Сем'
 директор: М.О.У. Вербежская Сем'



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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с			
1	2																

Вариант 10

Завтрак

271/331/2017м	копченый домашний с соусом	45	100,0	100,0	7,81	12,28	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	180,00				0,00	
331/2017	соус	5	20,0	20,0														
203/2017м	макаронные отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	246,60				0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,83	30	50	2,31	3,83	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	133,00				0,00	
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	60				0,3	
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	47,00				10,00	
	Итого	97,85	600	650	16,32	19,00	19,49	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	666,60				10,30	
	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	544-680					
	Всего за 10 дней		5707,0	6277,0	206,84	226,43	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	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	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	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*.