



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

Завтрак

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	С	С
274/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	45	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00	
331/2017	соус	5	20,0	20,0										
203/2017м	макаронные изделия с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,07	7,28	7,28	31,98	38,37	203,50	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	0,00	
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	
338/2017м	Фрукты свежий (яблоко)	17	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	
	Итого	97,85	600	16,32	19,00	19,49	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	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	6277,0	206,84	226,43	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	118,43	
	Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	22,64	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	11,84	
	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			

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных 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".