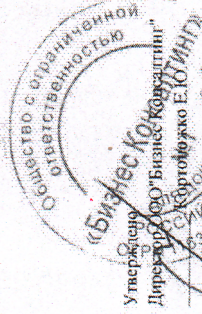


Согласовано: *М.Ю. Вербежская Сем.*  
 директор *Мандриков Э.С. Манд*  
 03.05.24



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

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

Вариант 10

Завтрак

271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	45	100,0	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	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	7,28	31,98	203,50	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	3,85	0,72	16,02	79,80	133,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	1,5	60	60	0,3
338/2017м	фрукты свежий (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	47,00	10,00
	Итого	97,85	600	650	16,32	19,00	21,18	83,42	572,30	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	470-587,5	544-680
	Всего на 10 дней		5707,0	6277,0	206,84	226,43	202,48	798,69	5796,35	6515,17	118,43
	Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	22,64	20,25	79,87	579,64	651,52	11,84

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%

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.

Таблица 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".