



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

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

Вариант 10

Завтрак

271/331/2017м	коллеты домашние с соусом	45	100,0	7,81	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	макароны отварные с маслом	15	150,0	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	
	Итого	97,85	600	16,32	19,00	19,49	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30
	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	206,84	226,43	202,48	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43
	Средний суточный рацион		570,7	20,68	22,64	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	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 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. Мотыльго и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыльго 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".