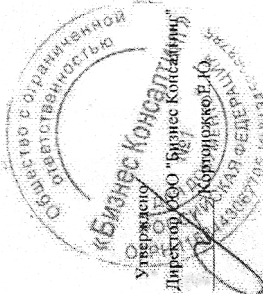


Согласовано: М.У. Вербенская с.ш.  
 директор  
Минишв. Г.С. Шер



| № рец. по сбор. | Наименование блюда                    | Цена Рубли | вес блюда |           | Пищевые вещества г/100 |         |            |         |              |              | Энергет. ценность ккал | Энергет. ценность ккал | Витамин (мг) |   |
|-----------------|---------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------------------|---------|------------|---------|--------------|--------------|------------------------|------------------------|--------------|---|
|                 |                                       |            | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                      | Ж       | У          | У       | У            | У            |                        |                        |              | с |
| 1               | 2                                     |            | 12-18 лет | 7-11 лет  | Б                      | Ж       | У          | У       | У            | У            | 12-18 лет              | 7-11 лет               | с            |   |
| Обел            |                                       |            |           |           |                        |         |            |         |              |              |                        |                        |              |   |
| 52/2017м        | салата отварная с растительным маслом | 15         | 100       | 60        | 0,84                   | 1,4     | 3,6        | 6       | 4,96         | 8,26         | 55,68                  | 92,8                   | 3,99         |   |
| 235/2004л       | Суп овсяной со сметаной               | 14         | 250/10    | 200/10    | 2,1                    | 2,6     | 5,5        | 6,9     | 10,2         | 12,8         | 100,2                  | 125,3                  | 8,3          |   |
| 291/2017м       | плов из пшеницы                       | 50         | 60/180    | 50/150    | 16,89                  | 20,27   | 9,86       | 11,83   | 34,09        | 40,90        | 302,66                 | 363,19                 | 4,50         |   |
| 701/2010м       | хлеб ржесный                          | 5,85       | 50        | 50        | 2,37                   | 2,37    | 0,56       | 0,56    | 21,75        | 21,75        | 109,5                  | 109,5                  | 0,00         |   |
| 701/2010м       | хлеб пшеничный                        | 3          | 40        | 40        | 3,08                   | 3,08    | 0,96       | 0,96    | 21,36        | 21,36        | 106,40                 | 106,40                 | 0,00         |   |
| 639/2017м       | компот из сухофруктов                 | 10         | 200       | 200       | 0,6                    | 0,6     | 0          | 0       | 31,4         | 31,4         | 124                    | 124                    | 0,3          |   |
|                 | Итого                                 | 97,85      | 890       | 760       | 23,86                  | 30,34   | 20,50      | 26,23   | 123,80       | 136,42       | 798,48                 | 921,14                 | 17,09        |   |
|                 | Норма обела по СанПин 30%-35% ±3%     |            | 800       | 700       | 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                      |            | 9090,0    | 7860,0    | 246,90                 | 275,90  | 218,76     | 255,29  | 1184,67      | 1302,15      | 7838,53                | 8781,14                | 145,72       |   |
|                 | Средний суточный рацион               |            | 909       | 786       | 24,69                  | 27,59   | 21,88      | 25,53   | 118,47       | 130,22       | 783,85                 | 878,11                 | 14,57        |   |

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 плюс, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельяна В.А.

САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".