



Согласовано: *М.Ю. Вербежская* с.с.с.  
 директор *Александров 2 с.с.с.*  
 11.10.2017

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

№ рейс по сбор	Наименование блюд	Цена руб/бли	вес блока		Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность/ккал			Энергетическая ценность/ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Вариант: 10

Завтрак

271/331/2017М	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	СУПС	5	20,0	20,0									
203/2017М	макароны отварные с маслом	15	150,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010И	хлеб пшеничный	5,85	30	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	135,00	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
338/2017И	фрукты свежие (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	544-660		
	Всего за 10 дней		5707,0	206,84	226,43	202,48	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	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	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	544-660		

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыльова и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыльова 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.

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