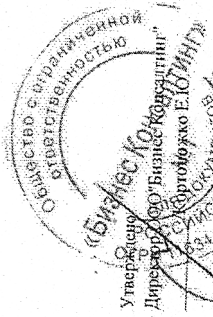


Согласовано: М.О.У. Вербежская Сели
 директор: Мельничков И.С.



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

№ п/п	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Питательные вещества/g		Энергетическая ценность		Витамин (мг)
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	ккал	ккал	

Вариант 10

№ п/п	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Питательные вещества/g		Энергетическая ценность		Витамин (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	ккал	ккал		
271/231/2017м	Комплекс домашних соусов	45	100,0	7,81	12,28	12,28	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	5,73	6,07	7,28	31,98	205,50	246,60	0,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,85	30	2,31	3,85	1,20	16,02	79,80	133,00	0,00
376/2017м	Чай с сахаром	10	200	0,07	0,07	0,02	15	60	60	0,5
338/2017м	Фрукты свежие (яблоко)	17	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	47,00	10,00
	Итого	97,85	600	16,32	19,49	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Питательные вещества/g		Энергетическая ценность		Витамин (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	ккал	ккал			
	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
	Средний суточный рацион		570,7	20,68	22,64	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52

№ п/п	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Питательные вещества/g		Энергетическая ценность		Витамин (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	ккал	ккал			
	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. 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".