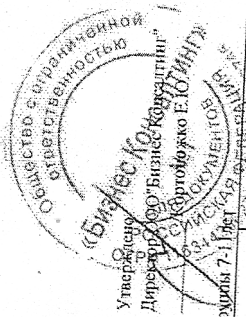


Согласовано: М.Ю. Вербежская с.с.
 директор Школы № 10 с. Мич



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

№ рецептур по сбору	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/gf						Энергетическая ценность ккал		Витамины (мг)
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	с	
Вариант 10 Завтрак													
274/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	45	100,0	7,81	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	20,0	20,0	6,07	7,28	31,98	38,37	205,30	246,60*	0,00
203/2017м	Макаронные изделия с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,85	30	50	3,85	6,07	0,02	0,02	1,5	1,5	60	60	0,00
376/2017м	Чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00
338/2017м	Фрукты свежие (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	19,00	19,00	83,42	100,49	573,30	666,60	10,30
Итого		97,85	600	650	16,32	19,00	19,49	21,18	83,42	100,49	573,30	666,60	10,30
Норма закупки по СанПиН 20%-25% ± 5%													
Всего за 10 дней													
Средний суточный рацион													
			500	550	15,8-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	
			570,0	627,0	206,84	226,43	202,48	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17 *	118,43
			570,7	627,7	20,68	22,64	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84
			500	550	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.: Хлебпроинформ, 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) безрезультатности для человека факторов среды обитания".