



Согласовано: *И.В.У. Вербежская*
 директор
Михайлов И.С. Мель

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамин С	Витамин С	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	В	Ж	У	У	У					12-18 лет
2															
Вариант 10															
52/2017м	салат отварная с растительным маслом	15	60	100	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6		
135/2004л	суп овощной со сметаной	14	200/10	250/10	2,6	5,5	6,9	10,2	12,8	100,2	125,3	8,3	7		
291/2017м	плов из птицы	50	50/150	60/180	16,89	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	363,19	4,50	5		
702/2010м	хлеб ржаной	5,85	50	50	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0		
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0		
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	1		
	Итого	97,83	760	890	30,34	20,50	26,23	123,80	136,42	798,48	921,14	17,09	2		
	Порция обела по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	800	27,31,5	23,7-26,95	27,32,2	100,5-117,25	14,9-134,05	705-822,5	816-952				
	Всего за 10 дней		7860,0	9090,0	273,90	218,76	255,29	1184,67	1302,15	7838,53	8781,14	145,72	31		
	Средний суточный рацион		786	909	27,39	21,88	25,53	118,47	130,22	783,85	878,11	14,57	31		

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

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

Сборник рецептов на производство 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 пищевых продуктов питания: Сириотские. - М.: ДеЛи-принт, 2008. - 276с. Сурихин И.М., Тутельян В.А.

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