



Согласовано: И.В. Вербенская
 директор: И.С. Мель



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Питательные вещества/г						Энергет. ценность ккал		Выгем				
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	У	У	7-11 лет	12-18 лет					
1	2																
Вариант 10																	
52/2017м	салата отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6			
235/2004м	суп овсяный со сметаной	14	200/10	250/10	2,1	2,6	5,5	6,9	10,2	12,8	100,2	125,3	8,3	1			
291/2017м	плов из птицы	50	50/150	60/180	16,89	20,27	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	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0			
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	0			
639/2017м	колбас сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	1			
	Школы	97,85	760	890	25,86	30,34	20,50	26,23	123,80	136,42	798,48	921,14	17,09	2			
	Порция обеда по СанПиН 30% - 35% ± 3%		700	800	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		7860,0	9090,0	246,90	273,90	218,76	255,29	1184,67	1302,15	7838,53	8781,14	145,72	31			
	Средний суточный рацион		786	909	246,9	273,9	218,8	255,3	118,47	130,22	783,85	878,11	14,57	31			

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи плюс, 2008. - 276с. Сост. Скурехин И.М., Тутельян В.А.

САНПИТ 1.2.3685-21 "Питательные потребности и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".