



Согласовано: М.В. Вербенская с.и.ч.
 директор
М.В. Вербенская

№ по
 сбор.

№ по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	У	У				7-11 лет
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
135/2004л	суп овощной со сметаной	14	200/10	250/10	2,1	2,6	5,5	6,9	10,2	17,8	100,2	125,3	8,3	7
291/2017л	пюре из пшеницы	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	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	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	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	1
	Итого	97,85	760	890	25,86	30,34	20,50	26,23	123,80	136,42	798,48	921,14	17,09	2
обед														
	Порция обеды по СанПиН 20%, 33%, 3,5%		700	800	231,26,95	273,31,5	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	246,90	273,90	218,76	255,29	1184,67	1302,15	7838,53	8781,14	145,72	31
	Средний суточный рацион		786	909	24,69	27,39	21,88	25,53	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. Лапшиной. - 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. Скуржих И.М., Тутельян В.А.

САНПИП 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) оптимальности для человека факторов среды обитания".