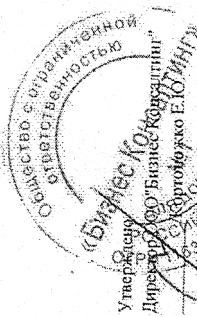


Согласовано: *М.Ю. Веретенская* ссс
 директор *Мандычев Д.С. Манд*



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

№ п/п по сбор	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Питательные вещества г/					Энергет. ценность		Витамины (мг)
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	

Завтрак

№ п/п по сбор	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Б	Ж	У	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Витамины (мг)
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	45	100,0	100,0	7,81	12,28	10,62	12,28	10,62	7,81	12,28	180,00	180,00	0,00
331/2017	соус	5	20,0	20,0										
203/2017м	макароны отварные с мясом	15	150,0	180,0	5,73	6,07	31,98	7,28	31,98	6,87	6,07	205,50	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	0,72	16,02	1,20	16,02	3,85	0,72	79,80	133,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	15	0,02	15	0,07	0,02	60	60	0,5
338/2017м	Фрукты свежие (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	9,80	0,40	9,80	0,40	0,40	47,00	47,00	10,00
	Итого	97,85	600	650	16,32	19,00	83,42	21,18	83,42	19,00	19,00	572,30	666,60	10,30

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	5 796,35	6 515,17
Средний суточный рацион	570,7	20,68	22,64	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52

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 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".