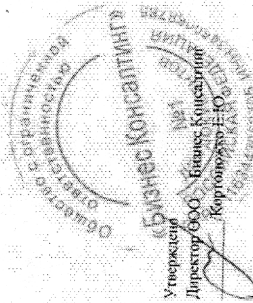


Согласовано
 директор
Ирина Владимировна Сидорова



Утверждено
 Директор ФБУ
 «Бизнес Консалтинг»
 Корпоративное Ю

31.01.25
 Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Обсд) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12 лет и старше

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пшеничные вещества /						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18-11 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	12-18 лет	12-18 лет	7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 10															
52/2017М	салати отварная с растительным маслом	20	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65	
135/2004А	суп овощной со сметаной	16	200/10	250/10	2,1	2,6	5,5	6,9	10,2	12,8	100,2	125,3	8,3	10,3	
29/2017М	пюре из птицы	50	50/150	60/180	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,06	363,19	4,50	5,40	
701/2010А	салат овощной	5,2	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00	
639/2017М	котлет из сухобуржиков	10	200	200	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00	
	Итого	104,2	760	890	25,86	30,34	20,50	26,23	123,80	136,42	798,48	921,14	17,09	22,65	
Норма обмена по СанПиН 30%-35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27,31,5	23,7-26,95	27,32,2	100,5-117,25	114,9-131,05	705-822,5	816-952			
Всего за 10 дней			7860,0	9090,0	246,90	273,90	218,76	255,29	1184,07	1302,15	7838,53	8781,14	145,72	387,09	
Средний суточный рацион			786	909	24,69	27,39	21,88	25,53	118,47	130,22	783,85	878,11	14,57	38,71	

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

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: Делли плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурхин И.М., Тутельян В.А.
 САНПиН 1.2.3085-21 * Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.