



Согласовано: *М.В. Вербенская*
 директор
 14.02.2015

Утверждено:
 Директор ООО «Питание»
М.В. Вербенская
 Москва, С.С. Шереметьевская ул., д. 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	с	с
1	2		вес блюда	Б	Б	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с

Вариант 10

Завтрак

271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	49	100,0	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00
331/2017	соус	5	20,0									
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150,0	5,73	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,2	30	2,31	3,85	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	Итого	104,2	600	16,32	19,00	19,49	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	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	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	138,13
	Средний суточный рацион		570,7	20,68	22,64	20,25	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	13,81

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

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

Сборник рецептур на продукцию 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. 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".