



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Московский С.С.

Согласовано:
директор
ООО Вулканская СМ
М.И. Мухоморов

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

14.03.2025

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Вариант 10												
52/2017м	салата отварная с растительным маслом	20	60	100	0,84	3,6	6	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
135/2004л	суп овощной со сметаной	16	200/10	250/10	2,1	5,5	6,9	12,8	100,2	125,3	8,3	10,3
291/2017м	плов из птицы	50	50/150	60/180	16,89	9,86	11,83	34,09	302,66	363,19	4,50	5,40
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	50	50	2,37	0,56	0,56	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	0,96	0,96	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
639/2017м	колбаса из сардельки	10	200	200	0,6	0	0	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	104,2	760	890	25,86	20,50	26,23	123,80	798,48	921,14	17,09	22,65
обед												
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	27-32,2	100,5-117,25	705-822,5	816-952		
	Всего за 10 дней		7860,0	9090,0	246,90	218,76	255,29	1184,67	7838,53	8781,14	145,72	387,09
	Средний суточный рацион		786	909	24,69	21,88	25,53	118,47	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.: Хлебпродформ, 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 принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".