



Согласовано: *И.В. Удальцова* СМ  
 И.О. директор: *Д.И. Мососовский* А.О.  
 11.04.2015

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)						
			вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	Вариант 10														
	Завтрак														
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	49	100,0	100,0	7,81	12,28	7,81	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00	0,00
331/2017	сорт	5	20,0	20,0											
203/2017м	макаронные отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	7,28	6,07	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,2	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	1,5	1,5	60	60	0,3	0,3	0,3
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	10,00
	Итого	104,2	600	650	16,32	19,00	19,49	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	10,30	10,30
	Норма завтрака по СанПин. 20% - 25% ± 5%		500	550	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	6277,0	206,84	226,43	202,48	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	118,43	138,13
	Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	22,64	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	11,84	13,81
	Норма завтрака по СанПин. 20% - 25% ± 5%		500	550	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 на продукцию 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.

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".