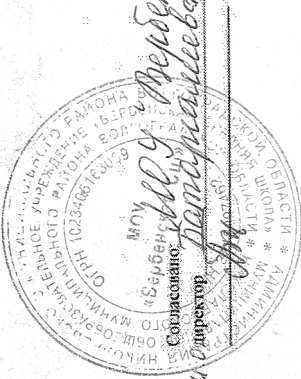




Утверждено
Директор ООО "Питание"
М.С. Мухоморова
Москва, ул. Мухоморова, д. 12



Составлено
Директор ООО "Питание"
М.С. Мухоморова
Москва, ул. Мухоморова, д. 12

11.04.2015

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена, Рубли	вес блюда		Пищевые вещества г/100 г						Энергет. ценность		Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 10																
52/2017м	салат овощной с растительным маслом	20	60	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65			
155/2004л	суп овощной со сметаной	16	200/10	2,1	2,6	5,5	6,9	10,2	12,8	100,2	125,3	8,3	10,3			
291/2017м	пюре из пшеницы	50	50/150	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	363,19	4,50	5,40			
702/2010м	Хлеб ржеский	5,2	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00			
701/2010м	Хлеб пшеничный	3	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00			
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3			
	Итого	104,2	760	25,86	30,34	20,50	26,23	123,80	136,42	798,48	921,14	17,09	22,65			
Норма расхода по СанПин 30% ± 5%			700	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952					
Всего за 10 дней			7860,0	246,90	273,90	218,76	255,29	1184,67	1302,15	7838,53	8781,14	143,72	387,09			
Средний суточный рацион			786	24,69	27,39	21,88	25,53	118,47	130,22	783,85	878,11	14,57	38,71			

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

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти 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".