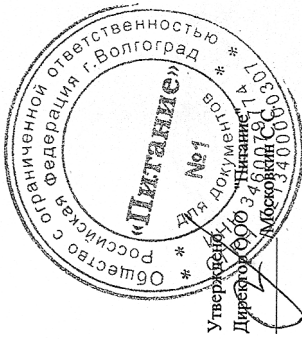




Согласовано: *И.И. Давыдов*  
И.О. директор *И.И. Давыдов*  
23.05.2016

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | Пищевые вещества/г/ |                     |   |   |   | Энергет. ценность |           | Витамины (мг) |           |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|---------------------|---|---|---|-------------------|-----------|---------------|-----------|
|                 |                   |           | вес блюда 7-11 лет  | вес блюда 12-18 лет | Б | Б | Ж | 7-11 лет          | 12-18 лет | 7-11 лет      | 12-18 лет |

Вариант 10

Завтрак

|               |                                       |       |        |        |            |         |            |        |          |            |           |         |        |        |
|---------------|---------------------------------------|-------|--------|--------|------------|---------|------------|--------|----------|------------|-----------|---------|--------|--------|
| 271/331/2017м | котлеты домашние с соусом             | 49    | 100,0  | 100,0  | 7,81       | 7,81    | 12,28      | 12,28  | 10,62    | 10,62      | 180,00    | 180,00  | 0,00   | 0,00   |
| 331/2017      | соус                                  | 5     | 20,0   | 20,0   |            |         |            |        |          |            |           |         |        |        |
| 203/2017м     | макаронные отварные с маслом          | 15    | 150,0  | 180,0  | 5,73       | 6,87    | 6,07       | 7,28   | 31,98    | 38,37      | 205,50    | 246,60  | 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   |
| 376/2017м     | чай с сахаром                         | 10    | 200    | 200    | 0,07       | 0,07    | 0,02       | 0,02   | 15       | 15         | 60        | 60      | 0,3    | 0,3    |
| 338/2017м     | фрукты свежие (яблоко)                | 20    | 100    | 100    | 0,40       | 0,40    | 0,40       | 0,40   | 9,80     | 9,80       | 47,00     | 47,00   | 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  |
|               | 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 | 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  | 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 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".