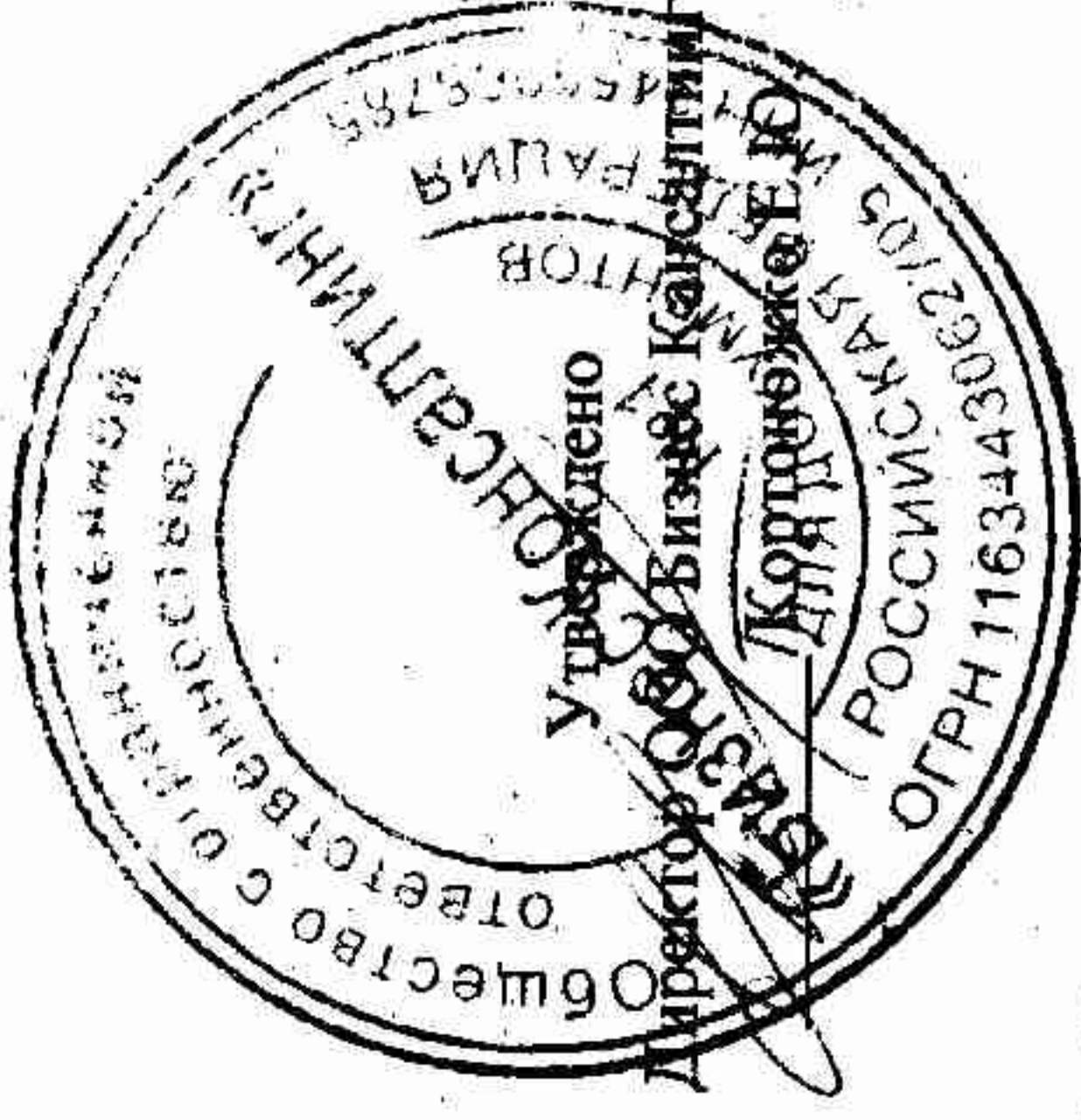


Согласовано  
директор  
*И.В. Давыдов*  
2017 г. 03.03.2017



03.03.23

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2											

Вариант 10

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептов и

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
291/2017м	плов из птицы	51	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	11	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
	Итого	82,25	500	570	21,98	25,41	11,09	12,69	90,51	100,68	580,38	651,46	5,43	6,52

	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		
			514,00	577,00	194,95	215,57	141,45	165,29	753,80	856,99	5 059,38	5 785,32	114,95	127,93
	<b>Всего за 10 дней</b>													
	<b>Средний суточный рацион</b>		514	577	19,49	21,56	14,15	16,53	75,38	85,70	505,94	578,53	11,50	12,79

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. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

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