

Согласовано:

Директор: *И.И. Воронцов*
И.И. Воронцов



20.10.23

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



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергетическая ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												
Неделя 2/ день 10													
Завтрак													
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	15	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83	
291/2017м	плов из птицы	51	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	11	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	
	Итого	82,25	500	580	22,25	26,70	10,40	12,05	71,82	83,84	499,28	582,79	
	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	
	Всего завтраки за 10 дней		5 075,00	5 765,00	181,14	208,42	147,50	175,55	667,70	788,53	4 811,92	5 673,51	
	Средний суточный рацион		507,5	576,5	18,11	20,84	14,75	17,56	66,77	78,85	481,19	567,35	
	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 рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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

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".