



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

Сотласовано
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

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

Вариант 10

Завтрак

271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	40	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					38,37	38,37	246,60	246,60	0,00	0,00
203/2017м	макаронные отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,01	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	1,5	1,5	60	60	0,3	0,3
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	13	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	10,30
	Итого	88,01	600	650	16,32	19,00	19,49	21,18	100,49	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. Лапшиной. - 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.

ТАБЛИЦЫ химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



Ю-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Вариант 10

Обед

52/2017м	селедка отварная с растительным маслом	11	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
135/2004л	суп овсяный со сметаной	14	200/10	250/10	2,1	2,6	5,5	6,9	10,2	12,8	100,2	125,3	8,3	10,3
291/2017м	шлюв из птицы	47	50/150	60/180	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	363,19	4,50	5,40
702/2010м	хлеб ржаной	5,01	50	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	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	8	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	88,01	760	890	25,86	30,34	20,50	26,23	123,80	136,42	798,48	921,14	17,09	22,65

Норма обмена по СанПин 30% - 35% ± 5%	700	800	231,26,95	273,31,5	23,7,26,95	27,32,31,00,5,117,25	14,9,134,05	705,822,5	816,952
Всего за 10 дней	7860,0	9090,0	246,90	273,90	218,76	255,29	1184,67	7838,53	8781,14
Средний суточный рацион	786	909	24,69	27,39	21,88	25,53	118,47	783,85	878,11
							130,22	783,85	878,11
								145,72	145,72
								387,09	387,09
								38,71	38,71

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.: Делта плюс, 2017. - 544с.

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

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИИ 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"