Согласовано:
директор МОУ "Политехническая СОШ"
Ольг-ВА Лейкова

Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Московкин С.С.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Б	Б	Ж	Ж	У	У	Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	Витамины (мг) с
1	2		7-11 лет	12--18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12,-18
	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	*макароны 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	*фрукт свежий (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	5 796,35	6 515,17	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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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 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".