



Согласовано:
директор

A. A. Liseikova



Утверждено
директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортовожко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет Я ОЯЕВЕРАНЦИ

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

Вариант 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак														
271/331/2017м	комплеты домашние с соусом	49	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	6,87	6,87	7,28	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,2	30	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00	0,00	
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	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	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	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	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	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	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. Лапиной. - 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".