

Согласовано:  
Директор

25.04.2025 г.

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



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда                    | Цена Рубли   | вес блюда  |              | Пищевые вещества/г/ |              |              |              |               |               | Энергет. ценность | Энергет. ценность | Витамины (мг) | Витамины (мг) |
|-----------------|---------------------------------------|--------------|------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|
|                 |                                       |              | 7-11 лет   | 12-18-11 лет | Б                   |              | Ж            |              | У             |               | ккал              | ккал              | с             | с             |
|                 |                                       |              | 7-11 лет   | 12-18-11 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 лет     |
| <b>Обед</b>     |                                       |              |            |              |                     |              |              |              |               |               |                   |                   |               |               |
| 52/2017м        | свекла 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 овощной 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       | плов 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           |
|                 | <b>Итого</b>                          | <b>88,01</b> | <b>760</b> | <b>890</b>   | <b>25,86</b>        | <b>30,34</b> | <b>20,50</b> | <b>26,23</b> | <b>123,80</b> | <b>136,42</b> | <b>798,48</b>     | <b>921,14</b>     | <b>17,09</b>  | <b>22,65</b>  |
|                 | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%   |              | 700        | 800          | 23,1-26,95          | 27-31,5      | 23,7-26,95   | 27-32,2      | 100,5-117,25  | 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       | 1302,15       | 7838,53           | 8781,14           | 145,72        | 387,09        |
|                 | Средний суточный рацион               |              | 786        | 909          | 24,69               | 27,39        | 21,88        | 25,53        | 118,47        | 130,22        | 783,85            | 878,11            | 14,57         | 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.: 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.

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