

Согласовано:
Директор

23.05.2025 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 блюд	Цена Рубли	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18-11 лет	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет	Витамины (мг) с 12-18 лет
					Б		Ж		У					
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
1	2													
Вариант 10					Обед									
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
	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
			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		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%													
	Всего за 10 дней		7860,0	9090,0	246,90	273,90	218,76	255,29	1 184,67	1 302,15	7 838,53	8 781,14	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 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".