

10 выд г/м

Согласовано: Иванов И.И.
 Директор ООО Питание



Утверждено
 Директор ООО Питание
Кортоложко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		ценные вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 10						
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100		Завтрак			
331/2017	соус	20		7,81	12,28	180	0
203/2017м	макароны отварные с маслом	150,0		5,73	6,07	205,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	79,8	0
376/2017м	чай с сахаром	200		0,07	0,02	60	0,3
338/2017м	фрукты свежий (яблоко)	100		0,4	0,4	47	10
	Итого	600		16,32	19,49	572,3	10,3
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Всего за 10 дней	5707	206,84	202,48	798,69	5716,55	118,43
Средний суточный рацион	570,7	20,68	20,25	79,87	571,66	11,84

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, 2010. - 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".