Согласовано:
директор МБОУ «Ольховская промышленная» ... / Рахнулич Н.Ю./
01.02.2023

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	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 1													
							Завтрак							
101/2004л	*икра кабачковая консервированная*	*15*	*60*	*100*	*0,976*	*1,626*	*0,96*	*1,6*	*6,16*	*10,26*	*62,4*	*104*	*0*	*0*
71/331/2017м	*котлеты домашние с соусом*	*43*	*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*	*5,51*	*30*	*30*	*2,31*	*2,31*	*0,72*	*0,72*	*16,02*	*16,02*	*79,80*	*79,80*	*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*
	Итого	*93,51*	**560**	**630,0**	16,90	18,69	20,05	21,90	79,78	90,27	587,70	670,40	0,30	0,30
	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		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	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 2													
							Завтрак							
70/71/2017м	***овощи по сезону (огурец свежий; соленый)***	***15***	***60***	***100***	*0.48*	*0.08*	*0.06*	*0.1*	*1.14*	*1.9*	*7.2*	*12*	*2.45*	*4.083*
246/2017м	***гуляш из отварной говядины***	***43***	***100***	***100***	*13.36*	*13.36*	*14.08*	*14.08*	*3.27*	*3.27*	*164.00*	*164.00*	*1.20*	*1.20*
171/2017м	***гречка рассыпчатая***	***18***	***150***	***180***	*8.85*	*10.62*	*9.55*	*11.46*	*39.86*	*47.83*	*280.00*	*335.99*	*0.00*	*0.00*
701/2010м	***хлеб пшеничный***	***5.51***	***30***	***30***	*2.31*	*2.31*	*0.72*	*0.72*	*16.02*	*16.02*	*79.80*	*79.80*	*0.00*	*0.00*
377/2017м	***чай с сахаром и лимоном***	***12***	***207***	***207***	*0.13*	*0.13*	*0.02*	*0.02*	*15.2*	*15.2*	*62*	*62*	*0.3*	*0.3*
	Итого	***93.51***	***547.0***	***617.0***	*25.1*	*26.5*	*24.4*	*26.4*	*75.5*	*84.2*	*593.0*	*653.8*	*4.0*	*5.6*
	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		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	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 3													
					Завтрак									
52/2017м	***свекла отварная с растительным маслом***	***15***	***60***	***100***	*0.84*	*1.4*	*3.6*	*6*	*4.96*	*8.26*	*55.68*	*92.8*	*3.99*	*6.65*
291/2017м	***плов из птицы***	***49***	***50/150***	***50/150***	*16.89*	*16.89*	*9.86*	*9.86*	*34.09*	*34.09*	*302.66*	*302.66*	*4.50*	*4.50*
376/2017м	***чай с сахаром***	***10***	***200***	***200***	*0.07*	*0.07*	*0.02*	*0.02*	*15*	*15*	*60*	*60*	*0.3*	*0.3*
701	***хлеб пшеничный***	***5.51***	***50***	***50***	*3.85*	*3.85*	*1.20*	*1.20*	*26.70*	*26.70*	*133.00*	*133.00*	*0.00*	*0.00*
338/2017м	***фрукт свежий (яблоко)***	***14***	***100***	***100***	*0.40*	*0.40*	*0.40*	*0.40*	*9.80*	*9.80*	*47.00*	*47.00*	*10.00*	*10.00*
	Итого	***93.51***	**610**	**650**	22.05	22.61	15.06	17.46	80.75	84.05	598.34	635.46	18.79	21.45
	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		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	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 4

Завтрак

15/2017м	***сыр порциями***	***15***	***10***	***10***	*2.32*	*2.32*	*2.95*	*2.95*	*0*	*0*	*36*	*36*	*0.07*	*0.07*
279/331/2017м	***тефтели говяжьи с рисоми соусом***	***39***	***90***	***100***	*7.46*	*8.29*	*8.29*	*9.21*	*9.44*	*10.48*	*142.00*	*157.77*	*0.41*	*0.45*
331/2017	***соус***	***5***	***20.0***	***20.0***										
171/2017м	***каша ячневая рассыпчатый***	***15***	***150***	***180***	*4.64*	*5.56*	*7.79*	*9.34*	*32.91*	*39.49*	*220.00*	*263.40*	*0.00*	*0.00*
701/2010м	***хлеб пшеничный***	***5.51***	***30***	***50***	*2.31*	*3.85*	*0.72*	*1.20*	*16.02*	*26.70*	*79.80*	*133.00*	*0.00*	*0.00*
378/2017м	***чай с молоком***	***14***	***200***	***200***	*1.52*	*1.52*	*1.35*	*1.35*	*15.9*	*15.9*	*81*	*81*	*1.33*	*1.33*
	Итого	***93.51***	**500.0**	**560.0**	18.25	21.54	21.10	24.05	74.27	92.57	558.80	671.17	1.81	1.85
	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		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	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 5													
					Завтрак									
101/2004л	***овощи консервированные (зеленый горошек)***	***12***	***60***	***100***	*1.35*	*2.25*	*0.18*	*0.30*	*7.92*	*13.20*	*38.52*	*64.20*	*0.63*	*1.05*
229/2017м	***рыба тушенная в томате с овощами (минтай)***	***33***	***100***	***100***	*9.75*	*9.75*	*4.95*	*4.95*	*3.80*	*3.80*	*105.00*	*105.00*	*0.70*	*0.70*
310/2017м	***картофель отварной***	***15***	***150***	***180***	*3*	*3.6*	*0.6*	*0.72*	*23.7*	*28.44*	*112.2*	*134.65*	*21.75*	*26.1*
338/2017м	***фрукт свежий (яблоко)***	***14***	***100***	***100***	*0.40*	*0.40*	*0.40*	*0.40*	*9.80*	*9.80*	*47.00*	*47.00*	*10.00*	*10.00*
701/2010м	***хлеб пшеничный***	***5.51***	***50***	***50***	*3.85*	*3.85*	*1.20*	*1.20*	*26.70*	*26.70*	*133.00*	*133.00*	*0.00*	*0.00*
382/2017м	***какао с молоком***	***14***	***200***	***200***	*4.08*	*4.08*	*3.54*	*3.54*	*17.58*	*17.58*	*118.6*	*118.6*	*0.3*	*0.3*
	Итого	**93.51**	**560**	**630**	22.43	23.93	10.87	11.11	89.50	99.52	554.32	602.45	33.38	38.15
	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		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	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 6													
					Завтрак									
70/71/2017м	***овощи свежие (помидор свежий; соленый)***	***15***	***60***	***100***	*0.66*	*1.1*	*0.12*	*0.2*	*2.16*	*3.6*	*13.2*	*22*	*8.75*	*14.58*
295/332/2017М	***Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком***	***31***	***100***	***100***	*10.18*	*10.18*	*11.33*	*11.33*	*7.07*	*7.07*	*147.85*	*147.85*	*1.5*	*1.5*
332/2017м	***соус сметанный с лукоми томатом***	***3***	***20***	***20***										
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*
338/2017м	***фрукт свежий (яблоко)***	***14***	***100***	***100***	*0.40*	*0.40*	*0.40*	*0.40*	*9.80*	*9.80*	*47.00*	*47.00*	*10.00*	*10.00*
376/2017м	***чай с сахаром***	***10***	***200***	***200***	*0.07*	*0.07*	*0.02*	*0.02*	*15*	*15*	*60*	*60*	*0.3*	*0.3*
701/2010м	***хлеб пшеничный***	***5.51***	***30***	***50***	*2.31*	*3.85*	*0.72*	*1.20*	*16.02*	*26.70*	*79.80*	*133.00*		*0.00*
	Итого	**93.51**	**660.0**	**750.0**	19.35	22.47	18.66	20.43	82.03	100.54	553.35	656.45	20.55	26.38
	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		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	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 7													
					Завтрак									
70/71/2017м	***овощи по сезону (огурец свежий; соленый)***	***15***	***60***	***100***	*0.48*	*0.8*	*0.06*	*0.08*	*1.02*	*1.36*	*6*	*10*	*2.1*	*3.5*
291/2017м	***плов из птицы***	***49***	***50/150***	***50/150***	*16.89*	*16.89*	*9.86*	*9.86*	*34.09*	*34.09*	*302.66*	*302.66*	*4.50*	*4.50*
377/2017м	***чай с сахаром и лимоном***	***12***	***207***	***207***	*0.13*	*0.13*	*0.02*	*0.02*	*15.2*	*15.2*	*62*	*62*	*0.3*	*0.3*
701/2017м	***хлеб пшеничный***	***5.51***	***30***	***50***	*2.31*	*3.85*	*0.72*	*1.20*	*16.02*	*26.70*	*79.80*	*133.00*	*0.00*	*0.00*

п.т	***печенье топленое молоко***	***12***	***30***	***30***	*4.35*	*4.35*	*16.95*	*16.95*	*15.6*	*15.6*	*117*	*117*		
	Итого	**93.51**	**510**	**510**	24.16	26.02	27.61	28.11	81.93	92.95	567.46	624.66	6.90	8.30
	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		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	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 8

Завтрак

52/2017м	***свекла отварная с растительным маслом***	***15***	***60***	***100***	*0.84*	*1.4*	*3.6*	*6*	*4.96*	*8.26*	*55.68*	*92.8*	*3.99*	*6.65*
255/2017м	***печень по строгоновски***	***45***	***100***	***100***	*13.26*	*13.26*	*11.23*	*11.23*	*3.52*	*3.52*	*185.00*	*185.00*	*7.64*	*7.64*
171/2017м	***гречка рассыпчатая***	***18***	***150***	***180***	*8.85*	*10.62*	*9.55*	*11.46*	*39.86*	*47.83*	*280.00*	*335.99*	*0.00*	*0.00*
701/2017м	***хлеб пшеничный***	***5.51***	***30***	***30***	*2.31*	*2.31*	*0.72*	*0.72*	*16.02*	*16.02*	*79.80*	*79.80*	*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*
	Итого	**93.51**	**540**	**610**	25.33	27.66	25.12	29.43	79.36	90.63	660.48	753.59	11.93	14.59
	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		

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

Вариан 9

Завтрак

15/2017м	***сыр порциями***	***15***	***10***	***10***	*2.32*	2.32	*2.95*	*2.95*	*0*	*0*	*36*	*36*	*0.07*	*0.07*
14/2017м	***масло порциями***	***12***	***10***	***10***	*0.8*	*0.8*	*7.25*	*7.25*	*0.13*	*0.13*	*66*	*66*	*0.04*	*0.04*
120/2017м	***суп молочный с макаронными изделиями***	***33***	***250***	***300***	*5.47*	*6.56*	*4.75*	*5.70*	*17.95*	*21.54*	*150.00*	*180.00*	*0.11*	*0.82*
338/2017м	***фрукт свежий (яблоко)***	***14***	***100***	***100***	*0.40*	*0.40*	*0.40*	*0.40*	*9.80*	*9.80*	*47.00*	*47.00*	*10.00*	*10.00*
701/2010м	***хлеб пшеничный***	***5.51***	***50***	***50***	*3.85*	*3.85*	*1.20*	*1.20*	*26.70*	*26.70*	*133.00*	*133.00*	*0.00*	*0.00*
382/2017м	***какао с молоком***	***14***	***200***	***200***	*4.08*	*4.08*	*3.54*	*3.54*	*17.58*	*17.58*	*118.6*	*118.6*	*0.3*	*0.3*
	Итого	**93.51**	***620.0***	***670.0***	*16.9*	*18.0*	*20.1*	*21.0*	*72.2*	*75.8*	*550.6*	*580.6*	*10.5*	*11.2*
	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		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	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***	***44***	***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***	***5.51***	***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)***	***14***	***100***	***100***	*0.40*	*0.40*	*0.40*	*0.40*	*9.80*	*9.80*	*47.00*	*47.00*	*10.00*	*10.00*
	Итого	***93.51***	***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".

Согласовано:

директор_____

_____

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

_____/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цевые вещества/г/			Энергет.	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 1						
			Завтрак				
101/2004л	***икра кабачковая консервированная***	**60**	*0.976*	*0.96*	*6.16*	*62.4*	*0*
271/331/2017м	***котлеты домашние с соусом***	**100.0**	*7.81*	*12.28*	*10.62*	*180.00*	*0.00*
203/2017м	**макароны отварные с маслом**	**150**	5.73	6.07	31.98	205.5	0
701/2010м	***хлеб пшеничный***	**30**	*2.31*	*0.72*	*16.02*	*79.80*	*0.00*
	Итого	**560.0**	*16.90*	*20.05*	*79.78*	*587.70*	*0.30*
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500.0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 2						
			Завтрак				
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	**60**	0.48	0.06	1.14	7.2	2.45
246/2017м	***гуляш из отварной говядины***	**100.0**	*13.4*	*14.1*	*3.3*	*164.0*	*1.2*
171/2017м	**гречка рассыпчатая**	**150**	8.85	9.55	39.86	280	0
377/2017м	***чай с сахаром и лимоном***	**207**	*0.13*	*0.02*	*15.20*	*62.00*	*0.30*
	Итого	**547**	25.10	24.40	75.50	593.00	4.00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 3						
			Завтрак				
52/2017м	***свекла отварная с растительным маслом***	**60**	*0.84*	*3.6*	*4.96*	*55.68*	*3.99*
291/2017м	***плов из птицы***	**50/150**	*16.89*	*9.86*	*34.09*	*302.66*	*4.5*
376/2017м	чай с сахаром	**200**	0.07	0.02	15	60	0.3
701	хлеб пшеничный	**50**	3.85	1.20	26.70	133.00	0.00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	**100**	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	**610**	22.05	15.06	80.75	598.34	18.79
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	*500.0*	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 4						
			Завтрак				
15/2017м	**сыр порциями**	**10**	2.32	2.95	0.00	36.00	0.07
279/331/2017м	**тефтели говяжьи с рисоми соусом**	**90**	7.46	8.29	9.44	142	0.41
331/2017	**соус**	**20**					
171/2017м	**каша ячневая рассыпчатый**	**150**	4.64	7.79	32.91	220	0
701/2010м	**хлеб пшеничный**	**30**	2.31	0.72	16.02	79.80	0.00
378/2017м	**чай с молоком**	**200**	1.52	1.35	15.90	81.00	1.33
	Итого	**500**	18.25	21.10	74.27	558.80	1.81
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 5						
			Завтрак				
101/2004л	**овощи консервированные (зеленый горошек)**	**60**	1.35	0.18	7.92	38.52	0.63
229/2017м	**рыба тушенная в томате с овощами (минтай)**	**100**	9.75	4.95	3.8	105	0.7
310/2017м	**картофель отварной**	**150**	3	0.6	23.7	112.2	21.75
701/2010м	**хлеб пшеничный**	**50**	3.85	1.2	26.7	133	0
382/2017м	**какао с молоком**	**200**	4.08	3.54	17.58	118.6	0.3
	Итого	***560***	*22.43*	*10.87*	*89.5*	*554.32*	*33.38*
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	*500*	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 6						
			Завтрак				
70/71/2017м	***овощи свежие (помидор свежий; соленый)***	***60.0***	0.66	0.12	2.16	13.20	8.75
295/332/2017М	***Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком***	***100.0***	10.18	11.33	7.07	147.85	1.50
332/2017м	***соус сметанный с лукоми томатом***	***20***					
203/2017м	***макароны отварные с маслом***	***150***	5.73	6.07	31.98	205.5	0
338/2017м	***фрукт свежий (яблоко)***	***100***	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
701/2010м	***хлеб пшеничный***	***30***	2.31	0.72	16.02	79.80	
	Итого	***660***	19.35	18.66	82.03	553.35	20.55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 7						
			Завтрак				
70/71/2017м	***овощи по сезону (огурец свежий; соленый)***	***60***	0.48	0.06	1.02	6	2.1
291/2017м	***плов из птицы***	***50/150***	16.89	9.86	34.09	302.66	4.5
377/2017м	***чай с сахаром и лимоном***	***207***	0.13	0.02	15.2	62	0.3
701/2017м	***хлеб пшеничный***	***30***	2.31	0.72	16.02	79.80	0.00
п.т	***печенье топленое молоко***	***30***	4.35	16.95	15.60	117.00	
	Итого	***510***	24.16	27.61	81.93	567.46	6.90
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 8						
			Завтрак				
52/2017м	***свекла отварная с растительным маслом***	***60***	0.84	3.60	4.96	55.68	3.99
255/2017м	***печень по строгоновски***	***100***	13.26	11.23	3.52	*185*	7.64
171/2017м	***гречка рассыпчатая***	***150***	8.85	9.55	39.86	280	0
701/2017м	***хлеб пшеничный***	***30***	2.31	0.72	16.02	79.8	0
376/2017м	***чай с сахаром***	***200***	*0.07*	*0.02*	*15*	*60*	*0.3*
	Итого	***540***	25.33	25.12	79.36	580.68	11.93
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариан 9						
			Завтрак				
15/2017м	***сыр порциями***	***10***	2.32	2.95	0.00	36.00	0.07
14/2017м	***масло порциями***	***10***	0.8	7.25	0.13	66	0.04
120/2017м	***суп молочный с макаронными изделиями***	***250***	5.47	4.75	17.95	150	0.11
338/2017м	***фрукт свежий (яблоко)***	***100.0***	*0.40*	*0.40*	*9.80*	*47.00*	*10.00*
701/2010м	***хлеб пшеничный***	***50.0***	*3.85*	*1.20*	*26.70*	*133.00*	*0.00*
382/2017м	***какао с молоком***	***200.0***	*4.08*	*3.54*	*17.58*	*118.60*	*0.30*
	Итого	***620.0***	*16.90*	*20.10*	*72.20*	*550.60*	*10.50*
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500.0	*15,4-19,25*	*15,8-19,75*	*67-83,75*	*470-587,5*	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128593760405429612695382320908471150083380202374

Владелец Вакулич Наталья Юрьевна

Действителен С 10.07.2023 по 09.07.2024