

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Целевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
Вариант 3							
Завтрак							
<i>52/2017м</i>	<i>сметана отварная с растительным маслом</i>	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
<i>291/2017м</i>	<i>плов из нитицы</i>	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
<i>376/2017м</i>	<i>чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15	60	0,3
<i>701</i>	<i>хлеб пшеничный</i>	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
<i>338/2017м</i>	<i>фрукт свежий (яблоко)</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	610	22,05	15,06	80,75	598,34	18,79
	<i>Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%</i>	<i>500,0</i>	<i>15,4-19,25</i>	<i>15,8-19,75</i>	<i>67-83,75</i>	<i>470-587,5</i>	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	щевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						
	Вариант 4						
			<i>Завтрак</i>				
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
279/331/2017м	тефтели говяжья с рисом соусом	90	7,46	8,29	9,44	142	0,41
331/2017		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% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блока	вес блока	ценные вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	Вариант 5	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	Зеленка	0,18	7,92	38,52	0,63
229/2017м	рыба тушеная 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 заправки по СанПин 20%- 23% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	щевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			7-11 лет					7-11 лет
			Б	Ж	У			
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
	Вариант 6							
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60,0	Завтрак 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 луком и томатом	20						
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0	
338/2017м	фрукты свежие (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		

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	цельные вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 7						
70/71/2017м	овощи по сезону (свекла свежесыт; соленый)	60	Завтрак				
291/2017м	плов из птицы	50/150	0,48	0,06	1,02	6	2,1
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
701/2017м	хлеб пшеничный	30	0,13	0,02	15,2	62	0,3
л/м	печенье пшеничное мягкое	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	510	4,35	16,95	15,60	117,00	
			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 блюда	вес блюда	щевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
	Вариант 8						
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,60	4,96	55,68	3,99
255/2017м	печенье по строгонювски	100	13,26	11,23	3,52	183	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%± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ реп. по сбор.	Наименование блока	вес блока 7-11 лет	дневные вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витаминиз (мг) с 7-11 лет
			Б	Ж	У		
Вариант 9							
			Завтрак				
13/2017м	сир 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	сир 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	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	ценные вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			7-11 лет		7-11 лет			
			Б	Ж	У	с		
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 7,81	12,28	10,62	180	0	
331/2017	соус	20						
203/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,5	0	
701/2010м	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	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	600	16,32	19,49	83,42	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. Лапшиной. - М.: Хлебпродфинформ, 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. Скурхин И.М., Тутельян В.А.
 САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".