

Директор МКОУ Таловской СШ
Утверждено

Вариант 10

Завтрак

редакцией В.Т. Лапшиной. -М. 2004. - 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник. -М.: ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/г				Энергет. ценность				витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ж	у	7-11 лет	12-18 лет	ккал			
1	2													
Вариант 10														
Завтрак														
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г: 544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А														
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	80	1,35	1,80	0,18	0,24	7,92	10,56	38,52	51,36	0,63	0,84
291/2017м	плот из птицы	46	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	34,09	29,20	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
	Итого	82,25	510	560	22,75	25,73	11,33	12,87	100,74	98,49	606,98	665,22	5,43	6,31
	Норма завтрака по СанПиН 2090- 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		

Александровская, Е. В. *Питание и здоровье в детском саду* / Под ред. В. Т. Лашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640 с.

Сборник репеттур на штурмацию во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мопильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делл плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могилыного и В.А. Тутельяна - М.:Делти плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САПТИН 1 2 3685.21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"