



Согласовано:
Директор МКОУ

В.В. Рамзина



Утверждаю:
Директор ООО "Питание"

Е.Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

238\2011 М	Запеканка из творога с морковью и сметаной кипяченой	130/20	15,16	26,93	30,9	304,2
338\2011 М	Фрукт свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
	Итого	530	19,64	28,16	75,2	515,95
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
478\2004 Л	Запеканка картофельная с мясом	150	15	14,7	24,75	297
363\2016 К	Соус томатный	20	0,14	0,5	1,0	8,8
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	720	24,50	24,76	102,11	715,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		44,14	52,92	177,31	1231,02

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410