



Утверждаю:  
 Директор ООО "Питание"  
 Кртоножко Е.Ю.

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
515\2004 вариант 2 Л	Бобовые отварные ( Кукуруза сладкая консервированная)	60	1,32	0,24	6,72	34,8
247\2011 Л	Рыба тушенная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
349\2016 К	Каша ячневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/15	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>23,52</b>	<b>12,24</b>	<b>78,12</b>	<b>496,5</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Обед</b>						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,02	7,8
110\2004 Л	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
307\2016 К	Тефтели с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	23,85	181,5
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	0,59	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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>23,42</b>	<b>29,36</b>	<b>87,77</b>	<b>782,85</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>46,94</b>	<b>41,6</b>	<b>165,89</b>	<b>1279,35</b>

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410