



Согласовано:
Директор МКОУ

«Кадетский корпус»
А.В. Ракитин



Утверждаю:
Директор ООО «Питание»

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129\2004 Л	Запеканка манная с изюмом и сгущенным молоком	150/10	7,425	5,78	42,6	249,75
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
338\2011М	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,93	9,73	55
	Итого	530	15,225	15,79	103,87	588,75
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед						
№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,51	0,12	2,42	12,8
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
489\2004 Л	Рагу с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
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	3,2	1,4	14,6	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	770	25,72	18,52	105,94	710,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		40,945	34,31	209,81	1299,25
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410