



Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 /Кортоножко Е.Ю.

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

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

Завтрак

488\2004Л	Птица тушенная в соусе овощами	150	12,7	16,9	10,8	246,9
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
338\2011 Л	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
	Итого	550	20,26	23,64	68,3	536,4
	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
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	150	4	4	39,4	210,8
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	760	24,4	18,83	122,82	774,27
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		44,66	42,47	191,12	1310,67

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410