



Согласовано:

Директор МКОУ

*МКОУ "Калмыцкий ССЦ"*  
*В.А. Работин*



Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

/Кортоножке Е.Ю.

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

2-день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
340\2004 Л	Омлет натуральный	150	15	16,98	6,018	234,24
515\2004 вариант 2 Л	Бобовые отварные (Зеленый горошек консервированный)	60	1,8	2,34	3,78	42,12
338\201 М	Фрукт свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
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	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>23,1</b>	<b>24,92</b>	<b>66,298</b>	<b>576,86</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	0,66	0,12	2,42	12,8
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
261\2011 М	Печень тушенная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4
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	13,1	82,5
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>26,96</b>	<b>21,38</b>	<b>103,38</b>	<b>732,3</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>50,06</b>	<b>46,3</b>	<b>169,678</b>	<b>1309,16</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410