



Согласовано:  
Директор МКОУ

«Калмыцкий Сп»  
/И.И. Калмыков/



Утверждаю:  
Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

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

8 день

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

Завтрак

6\2011 М	Масло порциями	10	0,4	8,3	0,06	77
174\2011 М	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,2	7,2	30,5	205,1
338\2011 М	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12	142,5
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>10,73</b>	<b>16,88</b>	<b>72,16</b>	<b>570,35</b>
	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\2011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,36	0,00	2,28	8,4
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94
268\2011 М	Котлеты, биточки, шницеля рубленые	90	14,4	19,8	13,1	287,6
224\2004 Л	Рагу из овощей	180	3,3	12,2	16,1	190
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	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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>26,04</b>	<b>35,33</b>	<b>101,98</b>	<b>839,85</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>36,77</b>	<b>52,21</b>	<b>174,14</b>	<b>1410,2</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410