



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

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

Завтрак

16\2004 Л или 70\2011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,51	0,12	2,42	12,8
492\2004 Л	Плов из птицы	150	11,54	14,25	20,55	261
338\2011 М	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200\15\5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	19,46	82,5
	Итого	560	16,39	16,08	80,47	512,3
	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)	70	0,77	0,14	2,83	14,99
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
436\2004 Л	Жаркое по домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
348\2011 М	Компот из ююма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
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	750	29,83	17,26	103,54	709,39
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		46,22	33,34	184,01	1221,69

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410