



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

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
302\2004 Л	Каша вязкая молочная гречневая	200	8,8	9,12	35,52	260,8
338\2011 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	19,46	82,5
	Итого	590	17,42	19,99	98,38	597,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед						
№ рец.	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	0,48	0,06	1,68	9,1
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
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
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
	Итого	770	24,26	16,19	126,8	769,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		41,68	36,18	225,16	1367,07
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410