



Согласовано:
Директор МКОУ
Климова Елена Сергеевна
И.И. Раман



Утверждаю:
Директор ООО Питание
Кортоножка Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
238\2011 М	Запеканка из творога с морковью и сметаной кипяченой	180/30	20,99	37,83	42,8	421,2
338\2011 М	Фрукт свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
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	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	590	24,99	39,83	85,6	627,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,48	0,10	2,80	15,2
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
478\2004 Л	Запеканка картофельная с мясом	220	22	21,56	36,3	435,6
363\2016 К	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2
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
	Итого	860	31,76	34,81	117,88	891,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		56,75	74,64	203,48	1518,85

Норма по СанПиНу ± 5%

45--54

46-55,5

191,5-230,25

1360-1632