Согласовано:
Директор МКОУ

Утверждаю:
Директор ООО Питание
_____ /Кортоножко Е.Ю.

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

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
515\2004 вариант 2 Л	Бобовые отварные (Кукуруза сладкая консервированная)	100	2,2	0,4	11,2	58
247\2011 Л	Рыба тушенная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
349/2016 К	Каша ячневая рассыпчатая	180	7,32	5,76	33,36	213,84
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	20015/15	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,33	21,83	137,5
	Итого	**630**	**26,85**	**14,53**	**90,53**	**595,34**
	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	0,8	0,1	1,7	13
110\2004 Л	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	128
307\2016 К	Тефтели с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	28,62	217,8
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	**890**	**24,32**	**33,14**	**108,41**	**844,7**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**51,17**	**47,67**	**198,94**	**1440,04**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**