



Согласовано:
Директор МКОУ

Ирина Владимировна Сидорова
В.А. Радченко



Утверждаю:
Директор ООО Питание
Е.Ю. Кортоножко

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

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
488\2004Л	Птица тушенная в соусе овощами	150	12,7	16,9	10,8	246,9
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
338\2011 Л	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
	Итого	550	20,26	23,64	68,3	536,4
	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	0,80	0,10	2,80	15,2
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,28	252,96
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	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	900	26,13	21,8	136,48	858,83
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		46,39	45,44	204,78	1395,23

Норма по СанПиНу ± 5%

45--54

46-55,5

191,5-230,25

1360-1632