



Утверждаю:
Директор ООО Питание
/С.И.И./ Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
1	2	3	Б	Ж	У	7
			4	5	6	
Завтрак						
62011 М	Масло порциями	10	0,4	8,3	0,06	77
160\2004 Л	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,7	9,48	29,64	169,2
338\2011 М	Фрукт свежие	150	2,25	0,75	12	142,5
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	50	5,34	2,33	21,83	137,5
	Итого	660	16,89	20,86	78,53	584,2
	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
135\2004 Л	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
294\2011 М	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	27,5	112,7
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	890	26,77	37,11	103,45	897,52
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		43,66	57,97	181,98	1481,72
	Норма по СанПиНу ± 5%		45--54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632