



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Каринькина С.И.*  
*А.А. Фадеев*



Утверждаю:  
Директор ООО Питание

*Кортоножко Е.Ю.*

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

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
340\2004 Л	Омлет натуральный	150	15	16,98	6,018	234,24
515\2004 вариант 2 Л	Бобовые отварные (Зеленый горошек консервированный)	60	1,8	2,34	3,78	42,12
338\201 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	40	4,096	1,16	20,47	97,51
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>23,996</b>	<b>24,68</b>	<b>73,668</b>	<b>591,87</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
<b>Обед</b>						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,1	0,2	4,033	21,33
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
261\2011 М	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,84	39,96	247,68
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
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>28,96</b>	<b>23,86</b>	<b>113,713</b>	<b>803,91</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	<b>Всего</b>		<b>52,956</b>	<b>48,54</b>	<b>187,381</b>	<b>1395,78</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		45--54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632