



Согласовано:
 Директор МКОУ
Кадиновская СШ
И.И. Радина



Утверждаю:
 Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

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

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15
492\2004 Л	Плов с птицей	200	15,2	15,8	36,2	348
338\2011 М	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200\155	0,3	0,1	15,2	60
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	700	22,48	18,54	98,87	656,5
	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	1,1	0,2	4,033	21,33
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
436\2004 Л	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
348\2011 М	Компот из ююма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,33	21,83	137,5
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	890	37,31	21,48	118,963	839,13
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		59,79	40,02	217,833	1495,63
	Норма по СанПиНу ± 5%		45--54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632