



Согласовано:
Директор МКОУ

Калининградский ЦИ
И.И. Радина



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

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

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129\2004 Л	Запеканка манная с изюмом и сгущенным молоком	180/20	8,91	6,93	22,28	299,7
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
338\2011М	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
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	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	590	17,77	17,41	86,92	666,2
	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	0,85	0,2	4,033	21,33
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
489\2004 Л	Рагу с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
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	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	880	29,31	20,77	119,243	807,43
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		47,08	38,18	206,163	1473,63
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632