



Согласовано:  
 Директор МКОУ  
 «Кадниковская СОШ №1»  
 И.В. Радич



Утверждаю:  
 Директор ООО Питание  
 /Кортоножко Е.Ю.

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

10 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>						
3\2004 Л	Бутерброд смаслом и сыром (15/5/15)	35	4,9	7	7,2	115
315\2004 Л	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	180/20	10,8	12,18	60,48	349,68
338\2011 М	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>18,8</b>	<b>23,38</b>	<b>111,08</b>	<b>682,68</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	0,60	0,00	3,80	14,0
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
492\2004 Л	Плов с птицей	230	18,63	18,17	41,63	411,7
348\2011 М	Компот из июма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур 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>840</b>	<b>28,21</b>	<b>30,72</b>	<b>118,71</b>	<b>850,45</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>47,01</b>	<b>54,1</b>	<b>229,79</b>	<b>1533,13</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632