



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Короножко Е.Ю.*



Утверждаю:  
Директор ООО «Питание»  
*Короножко Е.Ю.*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
72011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
302\2004 Л	Каша вязкая молочная гречневая молочная	200	8,8	9,12	35,52	260,8
338\2011 М	Фрукт свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
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
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17,26</b>	<b>17,32</b>	<b>87,05</b>	<b>558,3</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	0,80	0,10	2,80	15,2
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	3,3	20,13	117,5
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,28	252,96
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	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
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>26</b>	<b>18,9</b>	<b>138,3</b>	<b>836,2</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>43,26</b>	<b>36,22</b>	<b>225,36</b>	<b>1394,53</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632