

Согласовано:
И.о. директора

М. Е. Жалсуниева

Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

5-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рецепта по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

День 5

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.,-544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной -М 2004- 640с, Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М., ДеЛи Принт, 2008 -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	18	220	280	9,31	11,84	8,98	10,57	49,18	62,59	325	413		
376\2017 М	Чай с сахаром	6	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,00	0,00
338\2017 М	Яблоко	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
3\2017М	бутерброд с сыром	11	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,35	0,35
	Итого		562	622	14,68	17,21	27,6	29,19	86,44	99,85	563,88	651,88	10,35	10,35

Обед

33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	7,00	60	100	0,71	1,18	3,04	5,07	4,18	6,96	47,0	78,3	1,68	2,24
96\2017М	Рассольник ленинградский (перловка)	19,00	200	250	1,68	2,01	4,07	5,09	9,58	11,98	85,8	107,25	4,95	5,94
297\330\2017М	Фрикадельки с соусом	28,00	100	100	10,78	10,78	10,88	10,88	9,90	9,90	181,00	181,00	0,00	0,00
203\2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	9,00	150	180	5,73	6,87	6,08	7,29	31,96	38,35	205,5	246,6	0	0
639\2017М	Компот из сухофруктов	8,00	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,00	0,00
701\2010 М	Хлеб пшеничный	4,00	30	40	2,81	3,75	1,39	1,86	13,1	17,47	82,5	110	0,00	0,00
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
	Итого		780	910	24,84	27,72	25,91	30,637	117,52	133,46	813,35	934,78	6,63	8,18
	Всего на день	127	1342,0	1532,0	39,5	44,9	53,5	59,8	204,0	233,3	1377,2	1586,7		
	Норма по СанПиНу ± 5%				46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632		

	Всего за 5 дней		6617,00	7 537,00	230,00	257,93	232,01	266,95	1 016,17	1 134,30	6 946,16	7 960,88		
	Средний суточный рацион		1323,40	1507,40	46,00	51,59	46,40	53,39	203,23	226,86	1389,23	1592,18		
	Норма по СанПиНу ± 5%				46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632		