

Согласовано:  
Директор МКОУ



5и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-18 лет  
3 день

№ рецеп. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества:			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017М	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	210	5,02	3,47	43,27	225
П.Т	Печенье топленое молоко	40	3	6,8	26,8	178
2\2004Л	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	65,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200\155	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>10,85</b>	<b>18,04</b>	<b>95,13</b>	<b>587,5</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Обед</b>						
70\2011 М	Нарезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	60	0,77	0,14	2,83	14,99
170\2004Л	Суп картофельный с крутой	200\10	2,70	2,60	19,30	113,00
493\2004П	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
516\2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,67	6,6	31,8	231,17
348\2011 М	Комлот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>24,617</b>	<b>19,833</b>	<b>118,036</b>	<b>788,96</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,23	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>35,467</b>	<b>37,873</b>	<b>213,166</b>	<b>1376,46</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410