

Согласовано:
Директор МКОУ



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	220	6,11	10,72	42,36	291
338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66
685\2004 Л	Чай с сахаром	200\15	0,2	0	15	58
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
	Итого	565	10,59	11,95	86,66	502,75
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% + 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
ТК стр 610 сб. р. Лашина 2004	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	15,1	94
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
511\2004 Л	Рис отварной	150	3,6	9	35,7	244,5
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	770	23,88	19,77	115,6	752,5
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% + 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		34,47	31,72	202,24	1255,22
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410