

Согласовано:
Директор МКОУ

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



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

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	6,1	6,8	43,6	233,0
379\2017 М	Кофейный напиток с молоком	200\15	2,94	2,68	20,82	113,40
338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
	Итого	545	13,3	10,7	93,72	500,15
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

70\2011 М	Парезка овощная (огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,42	12,8
132\2004 Л	Расольник ленинградский (перловка) со сметаной	200\10	2,7	8,6	16,38	129
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
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	720	24,74	25,45	113,30	761,0
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		38,04	36,15	207,02	1261,1

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410