



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Питательные вещества				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	г	
	2	3	4	5	6		
Завтрак							
18/12017 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		502,15
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5

Обед

ТТК стр.610 сб. р. Лапшина 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	16,1		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	33,7		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 СанПин ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201		1175-1410