

Согласовано

Утверждаю: Директор ООО "РегионСнаб"
Г.В. Ветроумов



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (горячие завтраки и обеды)

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | | |
|-----------------|-------------------|-------|--------------------|---|---|-------------------|----------------|---|----|----|----|-------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Сборник рецептов блюд при общепобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | | |
|-----------------|--|--------|--------------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 240/2011 | Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком | 150/30 | 23,7 | 18,9 | 25,3 | 373,1 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,7 | 185 | 32,9 | 264,2 | 2,1 | | |
| 97 | Сыр порционными | 10 | 2,6 | 2,6 | 3,2 | 40 | 0,08 | 0 | 0 | 1,2 | 65 | 112 | 16 | 0,8 | | |
| 96 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,2 | 0,1 | 38,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 2,4 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 87 | 68 | 14 | 0,8 | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,04 | 0,8 | 24,2 | 130 | 0,1 | 0 | 0,9 | 15 | 49,36 | 10,64 | 0,9 | | | |
| | Итого | | 30,54 | 26,5 | 67,8 | 639,6 | 0,18 | 4 | 0,34 | 2,8 | 354,4 | 262,27 | 304,89 | 4,62 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (опуец соленый) | 60 | 2,40 | 0,40 | 11,00 | 50,0 | 46,60 | 0,14 | 0,04 | 0,34 | 76,66 | 140,00 | 46,66 | 2,00 | | |
| 110 | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 250/10 | 2,05 | 6,7 | 15,2 | 130 | 8,9 | 8,2 | 10,14 | 0,3 | 32,4 | 74 | 10 | 0,3 | | |
| т.т.к | Тертелги изюм "Ежки домашние" | 100/30 | 17,4 | 23,24 | 21,8 | 366 | 0,02 | 7,6 | 174,3 | 4,18 | 26,54 | 204,6 | 38,94 | 3,02 | | |
| 514 | Бобовые отварные (горох) | 180 | 14,1 | 6,9 | 33,4 | 255 | 0 | 2,8 | 0 | 0,2 | 18 | 10 | 4 | 0,6 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 87 | 68 | 14 | 0,8 | | |
| | Вафли | 60 | 4,8 | 19,9 | 22,1 | 149,8 | 0,00 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 7,00 | 0,09 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,7 | 0,7 | 16,3 | 87 | 0,06 | 0 | 0 | 0,6 | 10 | 32 | 7,1 | 0,6 | | |
| | Хлеб пеклеваный | 60 | 4 | 0,8 | 24,2 | 130 | 0,1 | 0 | 0,9 | 15 | 49,36 | 10,64 | 0,9 | | | |
| | Итого | | 47,65 | 58,64 | 159 | 1225,8 | 55,68 | 22,84 | 184,5 | 6,52 | 282,6 | 586,96 | 138,34 | 8,31 | | |
| | Всего | | 78,19 | 85,14 | 226,8 | 1865,4 | 55,86 | 26,84 | 184,8 | 9,32 | 637 | 849,23 | 443,23 | 12,93 | | |