

Согласовано



10-ти Дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

| № реч. по сбор. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества/г |   |   | Энергет. ценность | Витамины (мг)  |   |    |    |    |    |    |    |  |  |
|-----------------|--------------------|-------|--------------------|---|---|-------------------|----------------|---|----|----|----|----|----|----|--|--|
|                 |                    |       | Б                  | Ж | У |                   | В <sub>1</sub> | С | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |  |  |
| 1               |                    | 3     | 4                  | 5 | 6 | 7                 | 8              | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |  |
|                 |                    |       | День 5             |   |   |                   |                |   |    |    |    |    |    |    |  |  |

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

| ТК  | Наименование                                     | Выход    | Завтрак |       |        |       |       |       |       |      |       |        |        |       |  |  |  |
|-----|--|----------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--|--|--|
|     | Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий) | 60       | 0,51    | 0,12  | 2,42   | 12,8  | 0,035 | 11,3  | 2,33  | 0,2  | 12,19 | 22,03  | 13,42  | 22,03 |  |  |  |
|     | Котлета мясная "Атлет"                           | 80       | 10,81   | 10,88 | 17,57  | 238,9 | 0,08  | 9,47  | 54,59 | 1,95 | 38,46 | 147,41 | 20,29  | 1,44  |  |  |  |
| 516 | Макароны отварные с маслом                       | 150/5    | 5,79    | 3,03  | 37,05  | 198,6 | 0,53  | 0     | 45    | 0,9  | 29,1  | 166,5  | 30,2   | 1,5   |  |  |  |
|     | Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10             | 45       | 23,7    | 18,9  | 25,3   | 373,1 | 0     | 1,8   | 0,3   | 0,7  | 185   | 32,9   | 264,2  | 2,1   |  |  |  |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном                          | 200/15/5 | 0,2     | 0     | 15     | 58    | 0     | 2,2   | 0     | 0    | 87    | 68     | 14     | 0,8   |  |  |  |
|     | Хлеб пеклеваннный                                | 40       | 2,2     | 0,4   | 18,8   | 88    | 0,08  | 0     | 0     | 1,2  | 20    | 64     | 14,2   | 1,2   |  |  |  |
|     | Итого  |          | 43,21   | 33,33 | 116,14 | 969,4 | 0,725 | 24,77 | 102,2 | 4,95 | 371,8 | 500,84 | 356,31 | 29,07 |  |  |  |

| ТК  | Наименование                                      | Выход  | Обед  |       |        |         |        |       |       |      |       |        |        |       |  |  |  |
|-----|---|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--|--|--|
|     | Нарезка овощная (помидор 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  |  |  |  |
| 132 | Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной | 200/10 | 3     | 4,5   | 20,1   | 135     | 0      | 4,7   | 0     | 0,3  | 18    | 77     | 13     | 0,4   |  |  |  |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом                    | 165/35 | 9,87  | 12,3  | 27,28  | 367,32  | 24,9   | 39,08 | 147,6 | 2,12 | 27,97 | 2,24   | 0,16   | 12,2  |  |  |  |
| 638 | Компот из изюма                                   | 200    | 0,4   | 0     | 27,4   | 106     | 0      | 2,8   | 0     | 0,2  | 18    | 10     | 4      | 0,6   |  |  |  |
|     | Хлеб пшеничный                                    | 30     | 2     | 0,4   | 12,1   | 65      | 0,05   | 0     | 0     | 0,45 | 7,5   | 24,68  | 5,32   | 0,45  |  |  |  |
|     | Хлеб пеклеваннный                                 | 20     | 1,1   | 0,2   | 9,4    | 44      | 0,04   | 0     | 0     | 0,6  | 10    | 32     | 7,1    | 0,6   |  |  |  |
|     | Итого   |        | 18,77 | 17,8  | 107,28 | 767,32  | 71,59  | 46,72 | 147,6 | 4,01 | 158,1 | 285,92 | 76,24  | 16,25 |  |  |  |
|     | Всего   |        | 61,98 | 51,13 | 223,42 | 1736,72 | 72,315 | 71,49 | 249,9 | 8,96 | 529,9 | 786,76 | 432,55 | 45,32 |  |  |  |