

Согласовано



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещ-ва (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. Тутельяна 2011

ТТК	Наименование блюда	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			
516	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			
	Макаронные изделия 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			
685	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			
	Чай с сахаром и лимоном	200/1/5/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8			
	Хлеб пеклеваный	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			

ТТК	Наименование блюда	Выход	Обед														
132	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			
478	Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4			
638	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			
	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 пеклеваный	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			