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		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День 6													
	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004. Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011													
	Завтрак													
302	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	150/5	8,1	12,83	36,8	295,7	0,17	0,9	53,4	0,7	145	229,3	69,2	1,6
	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
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
394/2011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		**38,34**	**34,48**	**132,1**	**1006,8**	**0,36**	**24,03**	**63,8**	**1,85**	**480,1**	**463,68**	**410,12**	**5,76**
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,12	7,6	0,01	0	560,2	123,8	37,3	1,8
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	14,8	8,8	15,3	196,0	0,07	0,73	40,00	17,00	84,10	121,70	32,20	0,64
215	Картофельное, тушенный с луком	180	3,29	7,1	22,09	165,2	0,18	17,5	46,7	1,11	40,19	94,91	32,69	1,19
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Печенье	60	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		**37,287**	**45,64**	**141,402**	**972,985**	**47,082**	**28,228**	**88,11**	**19,558**	**802,2**	**549,552**	**169,016**	**7,637**
	Всего		**75,627**	**80,12**	**273,502**	**1979,785**	**47,442**	**52,258**	**151,9**	**21,408**	**1282**	**1013,232**	**579,136**	**13,4**