

Согласовано



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

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У	6	7	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
1		3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	15								
	2																							
	День 6																							

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			
	Булгурбород 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	200	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"	80	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, тушеный с луком	150	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	40	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 пеклеваннный	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	28,23	88,11	19,558	802,2	549,552	169,016	7,637			
	Всего		75,627	80,12	273,502	1979,785	47,442	52,26	151,9	21,408	1282	1013,232	579,136	13,4			