

Согласовано



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День 8

Сборник рецептов блюд при общеразвивающих школах под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004. Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Завтрак			Энергет. ценность	Обед									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
292/2011	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39		
	Макаронник с мясом	160/5	27,8	25,8	30	418	0,12	0	28,96	0,43	28,26	248,22	38,52	3,36		
3	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 пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6		
	Итого		54,94	45,48	88,07	944,9	0,20	11,60	31,59	1,81	323,4	404,38	334,67	7,25		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Завтрак			Энергет. ценность	Обед									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
135	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		
	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55		
431	Голубцы ленивые из птицы с соусом	100/50	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04		
330	Бобовые отварные (горох)	150	16,74	11,17	35,01	217,53	0,59	0	1,5	0,51	83,72	239,5	78	4,95		
705	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8		
	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 пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9		
	Итого		51,24	62,49	156,43	1165,73	48,84	11,37	142,7	6,27	419,2	671,06	274,98	16,64		
	Всего		106,18	108	244,5	2110,59	49,04	22,97	174,2	8,08	742,6	1075,44	609,65	23,89		