

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)

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 8															

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Папиной, 2004. Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Завтрак																							
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 лимонном	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												

			Обед														
№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)										
			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			
431	Суп из овощей со сметаной	250/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55			
330	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			
705	Бобовые отварные (горох)	180	16,74	11,17	35,01	217,53	0,59	0	1,5	0,51	83,72	239,5	78	4,95			
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8			
	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 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			