

Согласовано



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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (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							
		2																			

День 9  
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

№	Наименование	Выход	Завтрак			Энергет. ценность	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
337	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17							
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9							
ТТК	Плов из птицы	125/25	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04							
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2							
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9							
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6							
	Итого		31,45	32,68	101,46	842,27	1,7	35,65	141,4	4,52	255,5	354,4	180,38	15,81							

№	Наименование	Выход	Обед			Энергет. ценность	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
110	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							
	Борщ с капустой картошкой со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3							
Т.Т.К	Рагу овощное с мясом	125/25	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07							
	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							
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09							
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6							
	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9							
	Итого		33,157	49,49	142,112	1017,105	56,022	50,98	11,83	2,878	211,6	726,422	164,846	9,117							
	Всего		64,607	82,17	243,572	1859,375	57,722	86,63	153,2	7,398	467,1	1080,822	345,226	24,93							