

Согласовано



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастная группа 11-18 лет (горячие завтраки и обеды)

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

Сборник рецептов блюд при общепитательных школах под редакцией В.Т. Лапиной, 2004. Сборник рецептов В.А. Тугельяна 2011

		Завтрак														
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		
Обед																
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 картофелем со сметаной	250/10	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	60	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	50,978	11,83	2,878	211,6	726,422	164,846	9,117		
	Всего		64,607	82,17	243,572	1859,375	57,722	86,628	153,2	7,398	467,1	1080,822	345,226	24,93		