

Согласовано



Утверждаю: директор ООО "РегионСнаб"
Г. Ветрумов

10-ти Дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-14 лет (горячие завтраки и обеды)

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

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

Завтрак															
413	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	
	Сосиска отварная	80	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	
302	Каша гречневая вязкая с маслом (гарнир)	150/5	8,6	7,7	42,5	278	0,12	0	20	0,15,9	210,1	140	4,8	1,563	
	Бутерброд с сыром 1/30/10	40	4,6	3	15,3	105	0,13	0	0	1,65	72,5	136,68	21,32	1,25	
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	
	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		24,84	30,82	104,55	794,8	0,38	29,80	22,33	2,43	430,8	456,94	80,07	9,45	

Обед															
135	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	
	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	
Т.Т.К	Котлеты рубленые из кур "Цыпочка"	80	12,36	10,53	13,02	256,4	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18	
520	Картофель отварной с маслом	150/5	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2	
	Напиток лимонный	200	0,18	0,18	28,362	116,91	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 пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		29,74	43,21	142,582	1004,11	47,052	16,04	66,54	2,508	277,2	468,682	146,936	29,38	
	Всего		54,58	74,03	247,132	1798,87	47,432	45,84	88,87	4,938	708	925,622	227,006	38,83	