

Согласовано



Утверждено: директор ООО "РегионСнаб" Г.В. Ветроумов

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастного группы 11-18 лет (горячие завтраки и обеды)

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

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	6	7	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
		2	День 1																	
		3	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	100	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)	180	8,6	7,7	42,5	278	0,12	0	20	0,15,9	210,1	140	4,8	1,563						
	Булгур 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	250/10	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"	100	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	180	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	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 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	16,038	66,54	2,508	277,2	468,682	146,936	29,38						
	Всего		54,58	74,03	247,132	1798,87	47,432	45,838	88,87	4,938	708	925,622	227,006	38,83						