

Согласовано



Свердловск: Директор ООО "РегионСнаб"
Г.В. Ветроумов

10-ти Дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группой 7-11 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	2															

День 2

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

Завтрак														
175/2011	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	5,3	8,25	37,7	226	0,07	0,7	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,6
2011	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
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
394/2011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		41,32	52,5	153,8	1093,1	0,26	26,03	50,85	1,28	449,6	358,05	374,39	5,56

Обед

	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
124	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93
431	Печень по-строгановски	80/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,37	16,61	185,2	3,8	55,44	3,04	10,13	5,9
516	Макаронные отварные с маслом	150/5	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
639	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
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеваннный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		36,687	25,47	114,062	869,215	78,672	31,22	231,6	5,998	193,6	416,362	119,276	11,39
	Всего		78,007	77,97	267,862	1962,315	78,932	57,25	282,5	7,278	643,1	774,412	493,666	16,95