

Согласовано



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

№ рец. 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		
День 2																

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
175/2011	Каша вязкая молочная из риса и пшена 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																
124	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		
431	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93		
516	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		
639	Макаронны отварные с маслом	180	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5		
	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 пшеничный	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	31,218	231,6	5,998	193,6	416,362	119,276	11,39		
	Всего		78,007	77,97	267,862	1962,315	78,932	57,248	282,5	7,278	643,1	774,412	493,666	16,95		