

Согласовано



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

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

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	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		
	Яицо вареное	1шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9		
ттк	Котлеты рубленые из птицы "Вкусняшка"	80	14,57	0,16	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,41	20,29	1,44		
т.т.к	Рис рассыпчатый с овощами	150	5,79	0,16	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5		
97	Сыр порциями	10	2,6	0,16	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8		
693	Какао с молоком	200	3,77	0,16	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9		
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6		
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2		
	Итого		37,21	1,28	112,68	889,5	0,97	25,12	99,76	5,85	305,7	713,71	120,89	14,51		
	Обед															
140	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 картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200/10	3,4	6,8	23,1	145	0,08	0	10,01	0,2	18,1	49,1	17,83	0,79		
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		
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66		
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45		
	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6		
	Итого		26,69	29,03	117,02	811,24	47,144	41,1	173,7	3,03	177,8	281,72	162,01	9,57		
	Всего		63,9	30,31	229,7	1700,73	48,114	66,22	273,5	8,88	483,4	995,43	282,9	24,08		