

Согласовано

Российская Федерация
 Утверждено: Директор ООО "РегионСнаб"
 Г.В. Ветроумов



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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 рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Г. Лапшиной, 2004. Сборник рецептов В.А. Тугельяна 2011

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
	Рицо вареное	1шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9
Т.Т.К	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														
	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
140	Суп картофельный с макаронами изделиями со сметаной	250/10	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