

Согласовано



Утверждаю: директор ООО «РегионСнаб»
Г.В. Ветроумов

10-ти Дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ реч. 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 4															

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

240/2011	Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком	150/30	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
97	Сыр порциями	10	2,6	2,6	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8
96	Масло сливочное	5	0	4,2	0,1	38,5	0	0	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,04	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		30,54	26,5	67,8	639,6	0,18	4	0,34	2,8	354,4	262,27	304,89	4,62

Обед

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
110	Нарезка овощная (огурец 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		
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3		
Т.Т.К	Тфтели из кур "Ежики Домашние"	80/30	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,54	204,6	38,94	3,02		
514	Бобовые отварные (горох)	150	14,1	6,9	33,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8		
	Вафли	30	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	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9		
	Итого		47,65	58,64	159	1225,8	55,68	22,84	184,5	6,52	282,6	586,96	138,34	8,31		
	Всего		78,19	85,14	226,8	1865,4	55,86	26,84	184,8	9,32	637	849,23	443,23	12,93		