

Согласовано

Утверждено: директор ООО "РегионСнаб"
Г.В. Ветроумов



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

День 7

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

№ рец. 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		

Завтрак

ттк	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
ттк	Котлета рубленая из кур "Кузина забава"	80	25,95	8,32	0,52	181,12	0,07	0	117,4	1,26	8,8	188,1	94,6	1,54
ттк	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,79	3,03	37,05	234,4	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		35,95	12,97	90,89	661,32	0,755	33,5	164,7	2,96	179,1	498,63	177,32	30,87

Обед

124	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
436	Щи 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
	Жаркое по-домашнему	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
	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
638	Напиток лимонный	200	0,18	0,18	28,362	116,91	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		32,09	50,33	140,862	1000,23	47,172	57,19	1,696	2,878	194	720,062	178,306	10,05
	Всего		68,04	63,3	231,752	1661,55	47,927	90,69	166,4	5,838	373,1	1218,692	355,626	40,92