

Согласовано



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастными группами 13-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	2															
	День 7															

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

ТТК	Наименование	Выход	Завтрак			Энергет. ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	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		
	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		
	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		
	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		<b>35,95</b>	<b>12,97</b>	<b>90,89</b>	<b>661,32</b>	<b>0,755</b>	<b>33,5</b>	<b>164,7</b>	<b>2,96</b>	<b>179,1</b>	<b>498,63</b>	<b>177,32</b>	<b>30,87</b>		

ТТК	Наименование	Выход	Обед			Энергет. ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	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		
	Ши из свежей капусты с картошкой, 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		
	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	60	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09		
	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		<b>32,09</b>	<b>50,33</b>	<b>140,862</b>	<b>1000,23</b>	<b>47,172</b>	<b>57,188</b>	<b>1,696</b>	<b>2,878</b>	<b>194</b>	<b>720,062</b>	<b>178,306</b>	<b>10,05</b>		
	Всего		<b>68,04</b>	<b>63,3</b>	<b>231,752</b>	<b>1661,55</b>	<b>47,927</b>	<b>90,688</b>	<b>166,4</b>	<b>5,838</b>	<b>373,1</b>	<b>1218,692</b>	<b>355,626</b>	<b>40,92</b>		