Согласовано

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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 10														
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004. Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011														
Завтрак														
211/2011	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/30	14,7	16	41	353	0,09	0,13	59	3,79	99,9	162,2	28,3	1,28
	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
	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		**42,1**	**36,4**	**117,2**	**959,1**	**0,21**	**24,13**	**59,3**	**5,09**	**413,9**	**317,1**	**331,6**	**9,18**
Обед														
	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
132	Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
	Котлеты рубленные из птицы"Вкусняшка"	100	14,57	16,99	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,41	20,29	1,44
520	Картофель отварной с маслом	180	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Печенье	60	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		**34,27**	**52,39**	**144,29**	**1027,82**	**47,02**	**26,01**	**54,64**	**4,79**	**245,1**	**579,21**	**147,25**	**8,24**
	Всего		**76,37**	**88,79**	**261,49**	**1986,92**	**47,23**	**50,14**	**113,9**	**9,88**	**659**	**896,31**	**478,85**	**17,42**
	Всего за 10 дней		**712,26**	**744**	**2370,78**	**18345,73**								
	Средний суточный рацион		**71,2**	**74,4**	**237,07**	**1834,57**								