

Согласовано
Директор

Утверждаю:

ООО "Регион Снаб"
Ветроумов Г.В.



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

весна - лето

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

День 1

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна

Завтрак														
	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
413	Сосиска отварная с том соусом	100	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45
302	Каша гречневая вязкая с маслом(гарнир)	150	8,6	7,7	42,5	278	0,12	0	20	0,15,9	210,1	140	4,8	1,563
	Бутерброд с сыром 1/30/10	40	4,6	3	15,3	105	0,13	0	0	1,65	72,5	136,7	21,32	1,25
	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 пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,84	30,82	104,55	794,8	0,38	29,80	22,33	2,43	430,8	456,9	80,07	9,45
Обед														
	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
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55
Т.Т.К	Котлеты рубленые из кур."Цыпочка"	80	12,36	10,53	13,02	256,4	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,8
520	Картофель отварной с маслом	150/5	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
	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	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		28,04	42,79	133,98	959,99	0,55	33,64	65,24	2,31	274,3	414,2	123,8	34,95
	Всего		52,88	73,61	238,53	1754,75	0,93	63,44	87,57	4,74	705	871,2	203,9	44,443

