

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений Дели плюс2017  
Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий "Дело и Сервис" 2002



УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МАОУ ФМШ №56  
М.п.

В.В. Пернинова

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Содержание пищевых веществ			Энергетическая ценность	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
			белки	жиры	углевод. оды		ккал.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
Комплекс: льготное питание																		
1 неделя																		
Возрастная группа с 7 до 11 лет																		
	1 день ЗАВТРАК																	
23/2017	Яйцо варенное	1	3,7	4,04	0,25	75	13,8	8,4	25,2	36	6	0,8	18	6				
08/2017	Бутерброд горячий (колб., сыр, масло, хлеб)	20/5/10/20	8,24	11,9	21,9	214	116,4	13,5	121,6	0,91	55,4	0,105	0,89	0,08				
173/2017	Каша молочная, с маслом	200/5	10,2	14,7	55,1	242	179,1	70,1	262,5	1,9	87,5	0,31	1,13	0				
1222/2002	Какао с молоком	200	4,3	3,5	18	125	152,2	21,3	124,6	0,48	0,018	0,055	0,17	1,6				
	Итого:		22,74	30,1	95	656	447,7	104,9	508,7	3,29	142,92	0,47	2,19	1,68				
1 день ЗАВТРАК																		
Возрастная группа с 11 лет и старше																		
23/2017	Яйцо варенное	1	3,7	4,04	0,25	75	13,8	8,4	25,2	36	6	0,8	18	6				
08/2017	(колб., сыр, масло, хлеб)	30/15/5/30	9,88	14,28	26,28	264	139,68	16,2	145,9	1,09	66,48	0,126	1,06	0,09				
173/2017	Каша молочная, с маслом	220/5	11,3	16,3	61,2	342	199	77,8	291,6	2,1	97,2	0,34	1,25	0				
1222/2002	Какао с молоком	200	4,3	3,5	18	125	152,2	21,3	124,6	0,48	0,018	0,055	0,17	1,6				
	Итого:		25,48	34,08	105,5	806	490,88	115,3	562,1	3,67	163,7	0,521	2,48	1,69				

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений Дели плюс2017  
Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий "Дело и Сервис" 2002



УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МАОУ ФМШ №56  
В.В. Пернинова  
М.П.

I неделя		Комплекс: льготное питание													
I день ОБЕД		Возрастная группа с 7 до 11 лет													
Выход	белки	жиры	углев оны	клетч. клетч.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С			
70/2017	Зеленый горошек	25	0,36	0	1,74	36	3,1	0	21	0,3	0	0,024	0,3	12	
87/2017	Ши из св. капусты	200/10	0,63	0,054	2,27	178	15,3	7,56	30,78	0,47	0	0,036	0,35	12,06	
243/2017	Сосиска отварная	60/5	10,81	5,19	30,86	108	76,8	8,5	54,8	0,05	10,5	0,015	0,05	0,25	
302/2017	Перловка с овощами	150	1,968	7,72	12,12	198	16,68	11,16	71,28	0,46	0,024	1,548	0	0,46	
1222/2002	Какао с молоком	200	4,3	3,5	18	125	152,2	21,3	124,6	0,48	0,018	0,055	0,17	1,6	
ТТК	Хлеб пшен., йодированный	20	2,6	0,43	15,09	94	13,8	19,1	20,5	1,3	0,032	0,048	0,2	0	
	<b>Итого:</b>		<b>20,308</b>	<b>16,894</b>	<b>78,34</b>	<b>739</b>	<b>274,78</b>	<b>60,06</b>	<b>302</b>	<b>2,76</b>	<b>10,574</b>	<b>1,702</b>	<b>0,77</b>	<b>14,37</b>	
	<b>I день ОБЕД</b>	<b>Возрастная группа с 11 лет и старше</b>													
70/2017	Зеленый горошек	35	0,36	0	1,74	50,4	3,1	0	21	0,3	0	0,024	0,3	12	
87/2017	Ши из св. капусты	250/10	0,63	0,054	2,27	212,5	15,3	7,56	30,78	0,47	0	0,036	0,35	12,06	
243/2017	Сосиска отварная	80/5	10,81	5,19	30,86	144	76,8	8,5	54,8	0,05	10,5	0,015	0,05	0,25	
302/2017	Перловка с овощами	200	1,968	7,72	12,12	215	16,68	11,16	71,28	0,46	0,024	1,548	0	0,46	
1222/2002	Какао с молоком	200	4,3	3,5	18	125	152,2	21,3	124,6	0,48	0,018	0,055	0,17	1,6	
ТТК	Хлеб пшен., йодированный	20	2,6	0,43	15,09	94	13,8	19,1	20,5	1,3	0,032	0,048	0,2	0	
	<b>Итого:</b>		<b>20,308</b>	<b>16,894</b>	<b>78,34</b>	<b>790,5</b>	<b>274,78</b>	<b>60,06</b>	<b>302</b>	<b>2,76</b>	<b>10,574</b>	<b>1,702</b>	<b>0,77</b>	<b>14,37</b>	