

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. Перинова

	I неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет												
		3 день ОБЕД	белки	жиры	углево ды	квд. квд.	Са	Мг	Р	Кс	А	В1	РР	С
70/2017	Огурец консервированны	20	0,23	0,06	1,8	37	13,8	8,4	25,2	36	6	0,8	18	6
208/2010	Суп с макаронами	200	0,42	0,054	2,27	110	12,34	7,56	30,78	0,47	0	0,036	0,35	12,06
187/1994	Тфтели	80/5	5,123	4,99	4,98	267	24,38	16,99	85,8	1,837	23,1	0,044	1,58	0,33
302/2017	Перловка	150	1,968	5,43	12,12	199	16,68	11,16	71,28	0,46	0,024	1,548	0	0,46
945/2010	Компот из св/фрук.	200	3,9	4,6	18,1	98	37	26	64	1,3	24	0,4	1,2	14,1
ГТК	Хлеб йодированный	30	3,44	1,09	37,73	86	34,73	47,67	51,3	3,54	0,07	0,12	0,51	1
	Итого:		15,081	16,224	77	797	138,93	110,2	328,4	43,61	53,194	2,948	21,6	33,95
	3 день ОБЕД		Возрастная группа с 11 лет и старше											
70/2017	Огурец консервированны	40	0,48	0,06	1,8	49	13,8	8,4	25,2	36	6	0,8	18	6
208/2010	Суп с макаронами	250	0,63	0,054	3,11	138	15,3	7,56	30,78	0,47	0	0,036	0,35	12,06
187/1994	Тфтели	100/5	7,425	6,82	6,215	307	28,82	16,99	85,8	1,837	23,1	0,044	1,58	0,33
302/2017	Перловка	200	1,968	7,72	12,12	215	16,68	11,16	71,28	0,46	0,024	1,548	0	0,46
945/2010	Компот из св/фрук.	200	3,9	4,6	18,1	98	37	26	64	1,3	24	0,4	1,2	14,1
ГТК	Хлеб йодированный	30	3,44	1,09	37,73	86	34,73	47,67	51,3	3,54	0,07	0,12	0,51	1
	Итого:		17,843	20,344	79,08	893	146,33	47,67	328,4	43,61	53,194	2,948	21,6	33,95