

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений Делги п/мес2017
 Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий "Делго и Сервис" 2002

Примерное десятидневное меню на сентябрь-октябрь 2019 г.



№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Содержание пищевых веществ			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг			Содержание витаминов, мг									
			белки	жиры	углево		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С					
4 день ЗАВТРАК													Комп.лекс: льготное питание						
1 неделя													Возрастная группа с 7 до 11 лет						
03/2010	Сыр порционный с маслом	15/5	4,6	1	0,32	180	22,2	7,2	0,012	0,034	0,001	0,003	0,09	0,24					
173/2017	Каша молочная, с маслом	200/5	10,2	14,7	55,1	143	179,1	70,1	262,5	1,9	87,5	0,31	1,13	0					
ТТК	Хлеб пшен., йодированный	20	2,6	0,43	15,09	48,6	13,8	19,1	20,5	1,3	0,032	0,048	0,2	0					
ТТК	Фрукт	130	0,6	0,184	8,73	90	14,5	15,5	0,77	0,009	0,026	0,024	0,27	21,62					
376/2017	Чай с лимоном и сахаром	200	3,24	0,96	24,75	68	12	30	1,96	0,46	0,001	0,147	1,96	11,1					
	Итого:		21,24	17,274	104	529,6	241,6	141,9	285,7	3,703	87,56	0,532	3,65	32,96					
Возрастная группа с 11 лет и старше																			
03/2010	Сыр порционный с маслом	20/5	4,9	1,1	0,41	225	22,3	7,5	0,012	0,034	0,001	0,003	0,12	0,28					
173/2017	Каша молочная, с маслом	220/5	10,6	15,1	55,2	168	183,4	74,6	265	2,1	87,5	0,31	1,13	0					
ТТК	Хлеб пшен., йодированный	30	2,7	0,43	15,09	72,9	14,2	19,9	21,1	1,3	0,032	0,048	0,4	0					
ТТК	Фрукт	150	1	0,184	8,73	110	14,5	15,5	0,77	0,009	0,026	0,024	0,27	23,4					
376/2017	Чай с лимоном и сахаром	200	3,24	0,96	24,75	68	12	30	1,96	0,46	0,001	0,147	1,96	11,1					
	Итого:		22,44	17,774	104,2	643,9	246,4	147,5	288,8	3,903	87,56	0,532	3,88	34,78					

Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий "Дети и Сервис" 2002

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений Дети плюс2017

Комплекс: льготное питание



М.п.

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор МАОУ ФМШ №56
 В.В. Перина

1 неделя		Возрастная группа с 7 до 14 лет												
4 день ОБЕД	выход	белки	жиры	углево ды	ккал.	Са	Мг	Р	Fe	A	В1	PP	C	
ТТК	Икра кабачковая	30	10,81	5,19	30,86	29,1	76,8	8,5	54,8	0,05	10,5	0,015	0,05	0,25
98/2017	Суп Крестьянский	200/10	4,98	6,11	13,14	98	21,11	24,6	78,39	1,149	8,334	0,131	1,66	16,3
609/2010	Сеченики	80/20	7,425	6,82	6,215	278	28,82	16,99	85,8	1,837	23,1	0,044	1,58	0,33
309/2017	Макароны отварные	150	7,05	1,71	35,22	213	61,2	24	166	2,8	113	0,2	5	21,62
ТТК	Хлеб пшен., йодированный	20	2,6	0,43	15,09	72,9	13,8	19,1	20,5	1,3	0,032	0,048	0,2	0
376/2017	Чай с лимоном и сахаром	200	3,24	0,96	24,75	68	12	30	1,96	0,46	0,001	0,147	1,96	11,1
	Итого:		25,295	16,03	94,42	759	136,93	114,7	352,7	7,546	144,47	0,57	10,4	49,35
	1 неделя	Возрастная группа с 14 лет и старше												
ТТК	Икра кабачковая	40	10,81	5,19	30,86	38,8	76,8	8,5	54,8	0,05	10,5	0,015	0,05	0,25
98/2017	Суп Крестьянский	250/10	6,05	8,71	16,42	105	39,9	31,8	119,2	1,628	8,334	0,131	2,18	19,1
187/1994	Сеченики	100/5	9,36	8,99	9,7	321	28,82	16,99	85,8	1,837	23,1	0,044	1,58	0,33
309/2017	Макароны отварные	200	9,1	2,1	48,11	242	61,2	24	198,6	2,8	140	0,2	5	21,62
ТТК	Хлеб пшен., йодированный	40	2,6	0,43	15,09	97,2	13,8	19,1	20,5	1,3	0,032	0,048	0,2	0
376/2017	Чай с лимоном и сахаром	200	3,24	0,96	24,75	68	12	30	1,96	0,46	0,001	0,147	1,96	11,1
	Итого:		30,35	21,19	114,1	872	155,72	121,9	426,1	8,025	171,47	0,57	10,9	52,15