

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений Делги шпос2017
Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий "Делги и Сервис" 2002

Примерное десятидневное меню на сентябрь-октябрь 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ ДМШ №56
В.В. Перинова
М.п.



Примерное десятидневное меню на сентябрь-октябрь 2019 г.																
№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Содержание пищевых веществ			Энергетическая ценность ккал	Содержание минеральных веществ, мг								Содержание витаминов, мг	
			белки	жиры	углево		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2 недели			Комплекс: льготное питание													
1 день ЗАВТРАК			Возрастная группа с 7 до 11 лет													
03/2010	Сыр порционный с маслом	20/5	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	318	179,1	70,1	262,5	1,9	87,5	0,31	1,13	0		
ТТК	Хлеб пшен., йодированный	40	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	60	14,5	15,5	0,77	0,0088	0,026	0,024	0,274	21,62		
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:	600	22,3	19,81	97,24	731,6	381,8	133,2	408,4	3,7228	87,577	0,44	1,864	23,46		
1 день ЗАВТРАК			Возрастная группа с 11 лет и старше													
03/2010	Сыр порционный с маслом	30/5	4,9	1,1	0,41	270	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	349	183,4	74,6	265	2,1	87,5	0,31	1,13	0		
ТТК	Хлеб пшен., йодированный	40	2,7	0,43	15,09	48,6	14,2	19,9	21,1	1,3	0,032	0,048	0,4	0		
ТТК	Фрукт	130	1	0,184	8,73	60	14,5	15,5	0,77	0,0088	0,026	0,024	0,274	23,4		
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:	650	23,5	20,31	97,43	852,6	386,6	138,8	411,5	3,9228	87,577	0,44	2,094	25,28		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений Дели шмос2017
Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий "Дело и Сервис" 2002



2 неделя		Возрастная группа с 7 до 11 лет												
1 день ОБЕД	выход	белки	жиры	углево ды	ккал.	Са	Мг	Р	Fe		В1	РР	С	
ТТК	Икра кабачковая	40	10,81	5,19	30,86	39,1	76,8	8,5	54,8	0,05	10,5	0,015	0,05	0,25
102/2017	Суп гороховый	200	10,3	6,65	21,25	152	56,5	30	86,25	2,25	750	0,15	1,41	7
278/2017	Тефтели с маслом	80/5	9,4	9,8	9,4	307	22,24	15,76	93,68	1,28	80	0,04	2,33	22,24
302/2017	Перловка с овощами	150	1,968	7,72	12,12	191,25	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	30	2,6	0,43	15,09	24,3	13,8	19,1	20,5	1,3	0,032	0,048	0,2	0
Итого:		36,778	32,86	91,63	838,65	324,4	86,72	430,6	4,52	840,54	1,808	3,96	31,55	
1 день ОБЕД		Возрастная группа с 11 лет и старше												
ТТК	Икра кабачковая	60	11,03	5,81	31,1	48,5	77,1	8,6	55,3	0,05	10,5	0,015	0,05	0,25
102/2017	Суп гороховый	250	12,5	7,1	22,1	165	56,5	30	86,25	2,25	750	0,15	1,41	7
278/2017	Тефтели с маслом	100/5	9,7	10,1	9,4	383,75	22,24	15,76	93,68	1,28	80	0,04	2,33	22,24
302/2017	Перловка с овощами	200	2,3	7,8	12,7	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	50	2,6	0,43	15,09	24,3	13,8	19,1	20,5	1,3	0,032	0,048	0,2	0
Итого:		6,6	11,3	30,7	961,55	168,9	32,46	195,9	0,94	0,042	1,603	0,17	2,06	