

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

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

		Комплекс: льготное питание													
2 неделя		Возрастная группа с 7 до 11 лет													
2 день ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углево ды	калл.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
70/2017	Огурец	40	0,48	0,06	1,8	39	13,8	8,4	25,2	36	6	0,8	18	6	
	консервированный														
278/2017	Кюфта По-Московски	80/5	9,4	9,8	9,4	198	22,24	15,76	93,68	1,28	80	0,04	2,33	22,24	
309/2017	Рис с овощами	150	7,05	1,71	35,22	188	61,2	24	198,6	2,8	140	0,2	5	21,62	
359/2017	Кисель	200	0,02	0	28	98	0,3	0	0	0,03	0	0	0	2	
	плодовоягодный														
ТТК	Хлеб йодированный	30	6,49	1,09	37,73	72,9	34,73	47,67	51,3	3,54	0,07	0,12	0,51	1	
	Итого:		23,44	17,66	112,2	595,9	132,27	95,83	368,78	43,65	226,07	1,16	25,84	52,86	
2 неделя		Комплекс: льготное питание													
2 день ЗАВТРАК		Возрастная группа с 11 лет и старше													
70/2017	Огурец	60	0,49	0,07	2,1	58,5	14,2	8,6	25,4	37	6,2	0,9	18,1	6,4	
	консервированный														
278/2017	Кюфта По-Московски	100/5	9,4	9,7	9,4	244,59	22,24	15,76	93,68	1,28	80	0,04	2,33	22,24	
309/2017	Рис с овощами	200	7,43	1,73	35,22	250,66	61,2	24	198,6	2,8	140	0,2	5	21,62	
359/2017	Кисель	200	0,02	0	28	98	0,3	0	0	0,03	0	0	0	2	
	плодовоягодный														
ТТК	Хлеб йодированный	50	6,49	2,1	37,73	121,5	34,73	47,67	51,3	3,54	0,07	0,12	0,51	1	
	Итого:		23,83	13,6	112,5	773,25	132,67	96,03	368,98	44,65	226,27	1,26	25,94	53,26	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений Дели плюс 2017
Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий "Дели и Сервис" 2002

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ ФМЦ №56
М.п. В.В. Перникова

2 недели		Возрастная группа с 7 до 11 лет															
2 день ОБЕД		белки	жиры	углевод ды	ккал.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	В6	В12	С	С	
52/2017	Свекла с маслом	30	2,1	0,9	13,9	37	1,7	59,8	161	2,01	27,09	0,19	1,83	0			
104/2017	Уха из сайры.	200/20	10,1	6,65	21,25	128,48	51,4	28,1	83,81	2,01	680	0,13	1,13	5			
591/2010	Гуляш	40/30	11,98	8,7	14,58	287	30,1	18,97	101	0,63	21,3	0,061	1,9	0,311			
682/2010	Рис с овощами	150	2,79	7,81	16,89	201,02	15,10	19,48	5,53	0,45	0,60	0,052	1,56	0,32			
359/2017	Кисель плодовоягодный	200	0,02	0	28	98	0,3	0	0	0,03	0	0	0	2			
ТТК	Хлеб йодированный	30	5,94	1,03	35,6	72,9	21,03	41,39	49,98	3,21	0,05	0,1	0,49	0,8			
	Итого:		32,93	25,09	130,2	824,4	119,6	167,7	401,3	8,34	729,04	0,533	6,91	8,431			
2 день ОБЕД		Возрастная группа с 11 лет и старше															
52/2017	Свекла с маслом	50	2,5	1,3	14,2	54	2	62,4	180	2,22	31,8	0,22	1,92	0			
104/2017	Уха из сайры	250/30	10,3	6,65	21,25	135,6	56,5	30	86,25	2,25	750	0,15	1,41	7			
591/2010	Гуляш	60/30	12,25	10,53	14,58	317,57	33,3	21,2	107,1	0,69	25,8	0,064	2,1	0,475			
682/2010	Рис с овощами	200	2,93	8,18	19,24	232,12	17,56	19,48	5,53	0,45	0,60	0	1,56	0,32			
359/2017	Кисель плодовоягодный	200	0,02	0	28	98	0,3	0	0	0,03	0	0	0	2			
ТТК	Хлеб йодированный	50	6,49	1,09	37,73	121,5	34,73	47,67	51,3	3,54	0,07	0,12	0,51	1			
	Итого:		34,49	27,75	135	958,79	144,4	47,67	430,2	9,18	808,27	0,554	7,5	10,8			