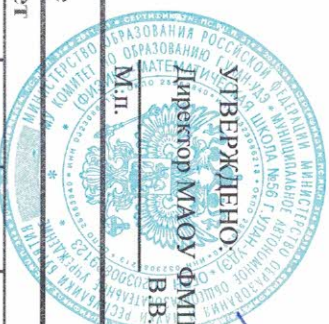


Сборник рецептов на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений Дели плюс2017
Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий "Дело и Сервис" 2002



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

		Комплекс: льготное питание											
2 неделя		Возрастная группа с 7 до 11 лет											
4 день ЗАВТРАК	Выход	белки	жиры	углево ды	ккал.	Са	Мg	P	Fe	A	В1	PP	C
234/2017 Котлета рыбная из горбуши	80/5	13,61	11,16	5,2	292,8	63,7	22,17	154,5	0,611	16,05	0,14	2,75	1,6
312/2017 Картофельное пюре	150	2,15	3,1	16,9	156	25	19	58	0,7	17	0,1	1	12
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
376/2017 Чай с лимоном и сахаром	200	3,24	0,96	24,75	40	12	30	1,96	0,46	0,001	0,147	1,96	11,1
ТТК Хлеб пшен., йодированный	30	2,6	0,43	15,09	48,6	13,8	19,1	20,5	1,3	0,032	0,048	0,2	0
Итого:		22,2	15,83	70,67	597,4	129	105,77	235,7	3,0798	33,109	0,459	6,184	46,32
4 день ЗАВТРАК		Возрастная группа с 11 лет и старше											
234/2017 Котлета рыбная из горбуши	100/5	13,61	11,16	5,2	366	63,7	22,17	154,5	0,611	16,05	0,14	2,75	1,6
312/2017 Картофельное пюре	150	2,15	3,1	16,9	198	25	19	58	0,7	17	0,1	1	12
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
376/2017 Чай с лимоном и сахаром	200	3,24	0,96	24,75	40	12	30	1,96	0,46	0,001	0,147	1,96	11,1
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
Итого:		22,2	15,83	70,67	761,2	129	105,77	235,7	3,0798	33,109	0,459	6,184	46,32

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



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ФМПШ №56
В.В. Перинова
М.П.

		Комплекс: льготное питание													
		Возрастная группа с 7 до 11 лет													
2 неделя		Возрастная группа с 7 до 11 лет													
4 день ОБЕД		выход	белки	жиры	углевод ды	ккал.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	
70/2017	Кукуруза консерв.	30	2,5	1,3	14,2	49	2	62,4	180	2,22	31,8	0,22	1,92	0	
208/2010	Суп с макаронами	200	0,63	0,054	2,27	194	15,3	7,56	30,78	0,47	0	0,036	0,351	12,06	
234/2017	Котлета рыбная из горбуши	80/5	13,61	11,16	5,2	292,8	63,7	22,17	154,5	0,611	16,05	0,14	2,75	1,6	
ТТК	Гарнир "РЫЖИК"	150	1,968	7,72	12,12	156	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	111	37	26	64	1,3	24	0,4	1,2	14,1	
ТТК	Хлеб йодированный	30	5,94	1,03	35,6	48,6	21,03	41,39	49,98	3,21	0,05	0,1	0,49	0,8	
	Итого:		28,548	25,86	87,49	851,40	155,7	163,1	550,5	8,271	71,924	2,444	6,711	29,02	
4 день ОБЕД		Возрастная группа с 11 лет и старше													
70/2017	Кукуруза консерв.	50	2,7	2,1	17,4	68	2	62,4	180	2,22	31,8	0,22	1,92	0	
208/2010	Суп с макаронами	250	0,98	0,12	4,42	137,5	15,3	7,56	30,78	0,47	0	0,036	0,351	14,3	
234/2017	Котлета рыбная из горбуши	100/5	15,31	14,69	8,4	366	63,7	22,17	154,5	0,611	16,05	0,14	2,75	1,6	
ТТК	Гарнир "РЫЖИК"	200	2,12	8,21	12,99	246,8	18	11,97	71,28	0,46	0,024	1,548	0	0,46	
945/2010	Компот из св/фрук.	200	3,9	4,6	18,1	111	37	26	64	1,3	24	0,4	1,2	14,1	
ТТК	Хлеб йодированный	40	5,94	1,03	35,6	97,2	21,03	41,39	49,98	3,21	0,05	0,1	0,49	0,8	
	Итого:		30,95	30,75	96,91	1026,5	157	41,39	550,5	8,271	71,924	2,444	6,711	31,26	