

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, блюды	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
253	1.Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,2	0,56
501	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
100	4.Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1
	ИТОГО		16,20	18,94	78,83	529,0	0,17	2,75	0,13	1,17	344,5	345,9	61,5	1,35
	ОБЕД:													
1	1.Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80
153	2.Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,3	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0	0	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94
410	4.Фрикадельки из кур	100	14,27	12,4	7,6	198,7	0,05	0,80	0,07	0,53	41,3	100,0	16,0	1,20
512	5.Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60
111	6.Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		36,92	31,77	113,50	888,7	0,35	35,10	0,10	7,24	194,1	424,5	116,0	6,39
	ПОЛДНИК													
515	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
567	2.Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203,0	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	38,00	6,00	0,50
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	ИТОГО		10,50	10,40	54,70	356,0	0,16	12,60	0,08	0,80	270,0	229,0	43,00	2,90
	ВСЕГО		63,62	61,11	247,03	1773,7	0,68	50,45	0,31	9,21	808,6	999	220,4	10,64

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.