

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ

10

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
266	1. Каша "Геркулесовая" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	206,0	55,6	1,24
497	2. Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60
102	4. Колбаса отварная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,07	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
ИТОГО			19,0	20,86	86,3	608,7	0,4	3,2	0,1	1,5	338,6	433,2	106,5	3,6
ОБЕД:														
15	1. Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108,0	0,01	16,50	0,00	4,50	35,0	40,0	12,0	0,90
144	2. Суп картофельный гороховый	250	8,2	8,3	15,2	168,7	0,20	8,60	0,04	0,22	19,0	65,7	25,5	0,90
370	3. Плов из отварного мяса	200	15,12	14,88	39,36	352,0	0,06	0,32	0,05	0,64	18,4	181,6	42,4	2,24
508	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
ИТОГО			29,2	34,51	110,3	871,6	0,4	25,9	0,1	5,9	116,6	373,2	104,9	7,1
ПОЛДНИК:														
518	1. Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0	14,0	0,0	0,0	2,8
563	2. Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,06	0,00	0,04	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
ИТОГО			6,10	5,4	43,90	337,0	0,11	14	0,04	0,90	39,0	48,0	15,0	5,50
ВСЕГО			54,3	60,77	240,4	1817,3	0,8	43,2	0,2	8,3	494,2	854,4	226,4	16,3

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.