

ДЕНЬ: ОДИННАДЦАТЫЙ

11

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо блю	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
250	1.Каша манная молочная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23,00	0,56
495	2.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40
111	3.Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60
105	4.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>13,04</b>	<b>22,82</b>	<b>77,22</b>	<b>566,2</b>	<b>0,18</b>	<b>2,72</b>	<b>0,15</b>	<b>1,71</b>	<b>278,3</b>	<b>263,8</b>	<b>44,5</b>	<b>1,56</b>
<b>ОБЕД:</b>														
17	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,0	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50
134	2.Рассольник "Ленинградский"	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,30	69,10	27,20	0,90
429	3.Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,6	34,2	1,26
372	4.Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125,0	0,04	12,4	0,02	0,30	34,0	103,0	21,0	1,50
512	5.Компот из кураги	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	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,50
110	7.Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,08	0,00	0,00	0,00	12,6	63,2	18,8	1,60
<b>ИТОГО</b>			<b>21,23</b>	<b>34,71</b>	<b>96,42</b>	<b>788,3</b>	<b>0,44</b>	<b>32,0</b>	<b>0,08</b>	<b>8,04</b>	<b>153,3</b>	<b>402,9</b>	<b>122,4</b>	<b>6,9</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
503	1.Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1
555	2.Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228,0	0,05	0,00	0,06	0,72	9,6	35,2	5,6	0,48
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	0,00	0,40	30	22	17	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>6,16</b>	<b>8,44</b>	<b>79,68</b>	<b>422,0</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,12</b>	<b>41</b>	<b>57</b>	<b>23</b>	<b>1,18</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>40,43</b>	<b>65,97</b>	<b>253,32</b>	<b>1776,5</b>	<b>0,72</b>	<b>40,8</b>	<b>0,29</b>	<b>10,9</b>	<b>472,2</b>	<b>723,9</b>	<b>189,5</b>	<b>9,6</b>

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.