

ДЕНЬ: ДВЕНАДЦАТЫЙ

12

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
301	1.Омлет натуральный	200	17,5	27,25	4,69	326,2	0,13	0,63	0,38	0,93	163,1	307,6	24,6	3,13			
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	0,0	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	0,9	78,0	54,0	3,8	0,1			
	ИТОГО		27,42	34,37	46,52	575,8	0,24	1,96	0,43	1,82	376,6	484,1	48,9	3,92			
	ОБЕД:																
7	1.Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	49,0	33,0	0,60			
142	2.Щи из свежей капусты	250	2,01	6,5	8,1	99,2	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82			
237	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45			
368	4.Гуляш из мяса	100	14,67	16,13	3,67	218,7	0,05	1,07	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,20			
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		32,57	43,36	111,07	967,5	0,49	23,57	0,10	8,88	125,4	577,4	264,2	11,27			
	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			
565	2.Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226,0	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	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		10,40	13,70	52,90	379,0	0,17	12,60	0,09	0,90	264,0	223,0	43,00	2,90			
	ВСЕГО		70,39	91,43	210,49	1922,3	0,90	38,13	0,62	11,60	766,0	1285	356,1	18,09			

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.