

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:														
258	1.Каша пшеничная молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
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			20,6	24,32	94,6	679,3	0,4	3,1	0,1	1,2	319,8	437,0	106,3	3,8
ОБЕД:														
50	1.Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	0,02	5,70	0,00	2,30	33,0	38,0	19,0	1,30
146	2.Суп с клецками	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,80	0,00	1,20	10,8	40,3	16,8	0,60
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,00	0,00	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94
408	4.Суфле из кур	100	14,53	17,73	3,6	232,0	0,04	0,67	0,09	0,53	37,3	100,0	14,7	1,33
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			28,8	27,87	108,2	843,3	0,3	12,7	0,1	5,5	132,1	307,0	85,2	7,3
ПОЛДНИК:														
518	1.Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110,0	0,04	8,00	0,00	0	40,0	0,0	0,0	0,4
559	2.Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189,0	0,06	0,00	0,03	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,8	0,2	10,6	52,0	0,03	15	0,00	0,30	37,0	30,0	26,0	0,50
ИТОГО			6,50	3,9	44,80	351,0	0,13	23	0,03	1,00	87,0	68,0	33,0	1,50
ВСЕГО			55,8	56,09	247,6	1873,6	0,8	38,7	0,2	7,7	538,9	812,0	224,5	12,6

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.