

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Выход блюдо | Пищевые вещества г | | | Энерг.. ценнос. | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------------|--------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | | | 13,04 | 22,82 | 77,22 | 566,2 | 0,18 | 2,72 | 0,15 | 1,71 | 278,3 | 263,8 | 44,5 | 1,56 |
| ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 153 | 2.Суп с рыбными консервами | 250 | 9,23 | 7,23 | 16,05 | 166,3 | 0,10 | 7,90 | 0,03 | 0,75 | 63,75 | 165,75 | 48,25 | 1,25 |
| 407 | 3.Рагу из птицы | 200 | 15,77 | 16,46 | 18,17 | 283,4 | 0,14 | 11,9 | 0,02 | 3,54 | 28,57 | 158,9 | 44,6 | 2,06 |
| 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 |
| ИТОГО | | | 31,64 | 35,43 | 90,42 | 809,9 | 0,39 | 25,6 | 0,05 | 9,47 | 140,5 | 452,8 | 132,8 | 6,5 |
| ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 574 | 2.Булочка школьная | 60 | 4,8 | 2 | 33,5 | 171,0 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 0,90 | 9 | 36 | 7 | 0,5 |
| 112 | 3.Фрукт (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16 | 11 | 9 | 2,20 |
| ИТОГО | | | 6,60 | 2,40 | 72,30 | 340,0 | 0,09 | 10,00 | 0,01 | 1,10 | 26 | 47 | 16 | 2,80 |
| ВСЕГО | | | 51,28 | 60,65 | 239,94 | 1716,1 | 0,66 | 38,3 | 0,21 | 12,3 | 444,8 | 763,6 | 193,3 | 10,9 |

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.