

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

| №п/п<br>С6-к    | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮД          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества г |              |              | Энерг..<br>ценнос. | Витамины, мг |             |             |             | Минеральные в-ва, мг |              |              |             |
|-----------------|-------------------------------|----------------|--------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
|                 |                               |                | Белки              | Жиры         | Углев.       |                    | В1           | С           | А           | Е           | Ca                   | P            | Mg           | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК:</b> |                               |                |                    |              |              |                    |              |             |             |             |                      |              |              |             |
| 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            | 20             | 2,08               | 3,74         | 0,04         | 42,2               | 0,04         | 0           | 0           | 0,06        | 6,2                  | 29,8         | 3,6          | 0,32        |
| <b>ИТОГО</b>    |                               |                | <b>19,6</b>        | <b>22,45</b> | <b>94,6</b>  | <b>658,2</b>       | <b>0,4</b>   | <b>3,1</b>  | <b>0,1</b>  | <b>1,2</b>  | <b>316,7</b>         | <b>422,1</b> | <b>104,5</b> | <b>3,7</b>  |
| <b>ОБЕД:</b>    |                               |                |                    |              |              |                    |              |             |             |             |                      |              |              |             |
| 76              | 1.Винегрет овощной            | 100            | 1,3                | 10,8         | 6,8          | 130,0              | 0,04         | 8,40        | 0,00        | 4,60        | 23,0                 | 40,0         | 18,0         | 0,80        |
| 158             | 2.Суп с макаронными изделиями | 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        |
| 369             | 3.Жаркое по-домашнему         | 200            | 26                 | 23,2         | 16,6         | 379,0              | 0,16         | 7,6         | 0,04        | 0,8         | 35,0                 | 266,0        | 56,0         | 3,4         |
| 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        |
| <b>ИТОГО</b>    |                               |                | <b>33,2</b>        | <b>37,83</b> | <b>84,8</b>  | <b>857,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>22,3</b> | <b>0,0</b>  | <b>7,1</b>  | <b>113,0</b>         | <b>432,2</b> | <b>115,8</b> | <b>7,9</b>  |
| <b>ПОЛДНИК:</b> |                               |                |                    |              |              |                    |              |             |             |             |                      |              |              |             |
| 518             | 1.Сок абрикосовый             | 200            | 1                  | 0            | 0            | 110,0              | 0,04         | 8,00        | 0,00        | 0           | 40,0                 | 0,0          | 0,0          | 0,4         |
| 560             | 2.Булочка "Нежная"            | 50             | 3,42               | 6,42         | 27,58        | 181,7              | 0,05         | 0,00        | 0,04        | 0,58        | 6,7                  | 25,8         | 5,0          | 0,4         |
| 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        |
| <b>ИТОГО</b>    |                               |                | <b>4,82</b>        | <b>6,82</b>  | <b>37,38</b> | <b>338,7</b>       | <b>0,12</b>  | <b>18</b>   | <b>0,04</b> | <b>0,78</b> | <b>62,7</b>          | <b>36,8</b>  | <b>14,0</b>  | <b>3,00</b> |
| <b>ВСЕГО</b>    |                               |                | <b>57,6</b>        | <b>67,1</b>  | <b>216,7</b> | <b>1854,3</b>      | <b>0,8</b>   | <b>43,4</b> | <b>0,2</b>  | <b>9,0</b>  | <b>492,4</b>         | <b>891,1</b> | <b>234,3</b> | <b>14,6</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.