

ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ

8

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.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
313	1. Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром (170/10/20)	200	24	25,2	23,9	425,0	0,07	0,6	0,20	0,70	297,0	347,0	38,00	1,00
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,25</b>	<b>27,95</b>	<b>65,50</b>	<b>637,0</b>	<b>0,17</b>	<b>1,9</b>	<b>0,21</b>	<b>1,55</b>	<b>433,5</b>	<b>472,5</b>	<b>59,5</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД:</b>														
22	1. Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110,0	0,04	16,5	0,00	5,00	13,0	24,0	18,0	0,80
128	2. Борщ из свежей капусты	250	1,83	5	10,65	95,0	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,30	1,20
237	3. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,10	243,2	162,4	5,45
405	4. Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,33	3,42	160,0	0,02	1,9	0,02	0,42	28,3	75,0	13,3	0,83
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	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	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,95</b>	<b>37,16</b>	<b>107,77</b>	<b>882,6</b>	<b>0,45</b>	<b>29,5</b>	<b>0,07</b>	<b>9,07</b>	<b>119,1</b>	<b>468,1</b>	<b>241,0</b>	<b>10,5</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
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	0,8	0,2	10,6	52,0	0,03	15,00	0,00	0,30	37	30	26	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,00</b>	<b>2,20</b>	<b>73,10</b>	<b>345,0</b>	<b>0,09</b>	<b>15,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,20</b>	<b>47</b>	<b>66</b>	<b>33</b>	<b>1,10</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,20</b>	<b>67,31</b>	<b>246,37</b>	<b>1864,6</b>	<b>0,71</b>	<b>46,4</b>	<b>0,29</b>	<b>11,8</b>	<b>599,6</b>	<b>1006,6</b>	<b>333,5</b>	<b>13,6</b>

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.