

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ

9

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	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																
253	1. Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,2	0,56			
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	0,9	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	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1			
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,20</b>	<b>18,94</b>	<b>78,83</b>	<b>529,0</b>	<b>0,17</b>	<b>2,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,17</b>	<b>344,5</b>	<b>345,9</b>	<b>61,5</b>	<b>1,35</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																
1	1. Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80			
153	2. Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,3	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25			
291	3. Макароны изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0	0	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94			
410	4. Фрикадельки из кур	100	14,27	12,4	7,6	198,7	0,05	0,80	0,07	0,53	41,3	100,0	16,0	1,20			
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			
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,92</b>	<b>31,77</b>	<b>113,50</b>	<b>888,7</b>	<b>0,35</b>	<b>35,10</b>	<b>0,10</b>	<b>7,24</b>	<b>194,1</b>	<b>424,5</b>	<b>116,0</b>	<b>6,39</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
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			
567	2. Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203,0	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	38,00	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			
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,50</b>	<b>10,40</b>	<b>54,70</b>	<b>356,0</b>	<b>0,16</b>	<b>12,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,80</b>	<b>270,0</b>	<b>229,0</b>	<b>43,00</b>	<b>2,90</b>			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,62</b>	<b>61,11</b>	<b>247,03</b>	<b>1773,7</b>	<b>0,68</b>	<b>50,45</b>	<b>0,31</b>	<b>9,21</b>	<b>808,6</b>	<b>999</b>	<b>220,4</b>	<b>10,64</b>			

Источники 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, 2013 г.