

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№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
ЗАВТРАК:														
262	1. Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
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		18,1	18,92	88,3	595,7	0,3	3,1	0,1	1,5	314,6	348,4	71,1	2,8
ОБЕД:														
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
144	2. Суп картофельный гороховый	250	8,2	8,3	15,2	168,7	0,20	8,60	0,04	0,22	19,0	65,7	25,5	0,90
291	3. Макароны 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
363	4. Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,7	0	2,6	11,0	157,0	22,0	2,2
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	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0,00	0,00	0,00	6,3	31,6	9,4	0,80
	ИТОГО		35,6	37,43	105,7	904,2	0,4	35,4	0,0	8,6	130,9	372,1	97,2	7,4
ПОЛДНИК:														
518	1. Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0	14,0	0,0	0,0	2,8
563	2. Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,06	0,00	0,04	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	ИТОГО		6,10	5,4	43,90	337,0	0,11	14,00	0,04	0,90	39,0	48,0	15,0	5,50
	ВСЕГО		59,8	61,75	237,9	1836,9	0,8	52,5	0,2	11,0	484,5	768,5	183,3	15,7

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.