

Примерное десятидневное меню ежедневного горячего питания

Утверждаю: _____

Директор школы А.С. Лычковская

Завтраки

№ ГК по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Завтрак												
№ 182 Тутильян	Каша пшеничная жидкая молочная	210	7,51	11,72	37,05	285	0,12	1,17	54,80	138,10	221,30	47,60	1,23
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	22,00	0,00	11,10	4,40	2,40	0,36
№ 3	Бутерброд с сыром	100	8,73	7,88	28,56	263	0,01	0,14	39,00	186,10	21,01	9,45	1,41
№ 338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
1	Хлеб пшеничный	50	3,25	9,55	17,62	148,00	0,07	0,00	0,00	11,30	16,23	9,90	0,72
	ИТОГО:		21,06	29,67	119,23	851,00	0,23	33,31	93,80	362,60	273,94	78,35	5,92
	ДЕНЬ № 2												
	Завтрак												
№ 10	Салат из зелёного горошка	100	0,93	1,62	2,00	26,12	0,03	4,40	0,00	67,03	24,36	12,40	0,21
№ 312	Пюре картофельное	180	5,07	4,80	60,44	167,25	1,10	18,60	0,80	36,98	3,12	27,75	1,01
№ 246	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	14,08	0,85	164,00	2,20	1,30	2,80	23,60	20,27	20,27	2,00
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ 376	Кисель	200	0,40	0,02	25,24	102,72	0,01	4,00	0,40	28,92	8,00	2,80	1,90
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,25	9,55	17,62	148,00	0,07	0,00	0,00	11,30	16,23	9,90	0,72
ПР	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93

№267(1)	Птица тушёная с овощами	280	11,94	8,64	20,88	209	0,24	9,24	5,67	51,20	165,30	22,40	1,86
№ 338	напиток из шиповника	200	2,80	3,20	14,80	100,00	0,72	1,30	20,00	125,80	90,00	14,00	0,13
№ 2	Бутерброд с джемом	100	3,81	7,93	55,88	232,00	0,01	0,90	0,04	20,50	12,00	11,97	1,69
ПР	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,25	9,55	17,62	148,00	0,07	0,00	0,00	11,30	16,23	9,90	0,72
	ИТОГО:		23,48	29,65	123,28	757,97	1,07	11,44	25,71	215,70	315,33	65,77	5,33
	ДЕНЬ № 6												
	Завтрак												
№3	Бутерброд с сыром	100	8,73	7,88	28,56	263,00	0,01	0,14	39,00	186,10	21,01	9,45	1,41
№ 182	Каша жидкая молочная из риса.	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№ 386	Кисломолочный продукт.	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
ПР	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		22,41	23,27	102,98	759,97	0,20	3,09	93,80	473,07	385,22	86,54	6,68
	ДЕНЬ № 7												
	Завтрак												
№24	Сельдь с луком	100	10,30	12,50	1,91	187,00	0,02	2,00	3,10	18,10	3,80	3,30	0,60
№ 77	Суп картофельный	250	2,20	3,20	23,89	180,00	0,12	8,00	2,34	23,40	1,09	0,98	1,68
№ 388	напиток из шиповника	200	2,80	3,20	14,80	100,00	0,72	1,30	20,00	125,80	90,00	14,00	0,13
№338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	2,70	11,00	22,00	8,00	35,00	42,00	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,25	9,55	17,62	148,00	0,07	0,00	0,00	11,30	16,23	9,90	0,72
	ИТОГО:		20,05	28,95	79,22	711,00	3,63	22,30	47,44	186,60	146,12	70,18	3,73

№ 139	Капуста тушеная	200	4,08	7,16	15,75	144,00	12,06	17,08	0,00	58,75	1,02	31,27	0,83
№ 278	Тефтели мясные	110	12,83	9,75	36,25	161	2,34	0,72	0,78	27,95	8,04	10,5	0,87
№ 393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,00	2,83	0,00	12,80	1,08	2,87	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,25	9,55	17,62	148,00	0,07	0,00	0,00	11,30	16,23	9,90	0,72
№ 2	Бутерброд с джемом	100	3,81	7,93	55,88	232,00	0,01	0,90	0,04	20,50	12,00	11,97	1,69
	ИТОГО:		24,09	34,41	135,70	726,00	14,48	21,53	0,82	131,30	38,37	66,51	4,43

ИТОГО:

#ССЫЛКА! #####

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

