

День 2

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F		
№ 3*	Завтрак Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,03	0,06	41,2	0,5	65,8	69	9,96	0,36	35,5	0,002	0,0032	0,09		
№ 78*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/150/5	3,28	2,84	10,77	90	0,49	0,05	0,01	11,8	0,3	67,8	22	6	0,39	101	0,005	0,0007	0,097		
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,2	12,8	4	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08		
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	32	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14		
Пром. Выпуск	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,04	0,08	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0,003		
	Итого завтрак:		10,51	7,378	68,39	400,06	6,01	0,16	0,17	53	0,9	173	162	40,4	1,68	228	0,017	0,0039	0,41		
	Обед																				
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,01	0,06	0	0	13,8	14	8,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009		
№ 65*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/200/10	1,74	9,92	7,21	109,64	0,9	0,04	0,04	13,5	0,9	39,6	16	3,45	0,05	5,6	0,002	0,0005	0,011		
№ 83*	Биточки рыбные	1/100	11,59	12,27	10,9	179,66	0,26	0,05	0,13	37	5,5	331	136	11,6	1,19	125	0,01	0,0098	0,772		
№ 105*	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,01	0,01	9,6	0	6,35	8,9	0,6	0,02	0,16	0	0	0,004		
№ 136 *	Картофель отварной с маслом сливочным	1/150/5	2,85	4,31	23,01	142,35	1,1	0,15	0,09	0	0,1	64,6	80	29,3	0,02	125	0,008	0	0,003		
№ 301*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,1	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14		
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,08		
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2		
Пром. выпуск	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18		
	Итого обед:		25,39	29,94	123,77	841,25	55,1	0,42	0,49	60,1	6,5	505	381	119	3,78	426	0,047	0,0114	1,399		
	Итого за день:		35,9	37,32	192,16	1241,31	61,1	0,58	0,66	113	7,4	679	544	159	5,46	654	0,064	0,0153	1,809		

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 3

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры		Углеводы	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																			
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0	40	0,1	8,4	23	4,2	0,4	31	0,001	0,0009	0,08	
№ 223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/20	18,92	14,58	42	275	0,7	0,09	0,5	46	3,4	153	123	20	1	137	0,008	0,0062	0,34	
№ 282*	Чай с сахаром	1/180	0,063	0,018	13,5	34	0	0	0	0	0	2	2,5	1,3	0,3	0,6	0	0	0,06	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0	0	0	7	32	2,3	0,6	19	0,006	0	0,14	
Пром. выпуск	Крендель сахарный	1/50	1,54	1,57	17,87	105	0	0,06	0,1	0	0	4,7	3,5	2,2	0,1	13	0,001	0,0001	0,02	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/225	6,52	5,62	9,45	114,75	0,7	0,05	0	40	0,3	279	207	32	0,2	82	0,002	0,0019	0,06	
	Итого завтрак:		30,723	25,518	104,39	699,41	1,4	0,26	0,6	126	3,8	454	390	61	2,4	282	0,018	0,0091	0,69	
	Обед																			
Пром. выпуск	Икра кабачковая пром.пр-ва для детского питания	1/60	0,72	2,83	4,62	46,5	0,5	0,02	0	0	0	24	23	9	0	0,9	0,002	0	0,01	
№ 56*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	2	9,01	13,08	109,64	0,5	0,05	0	14	0,8	51	24	3	0,1	4,8	0,004	0,0005	0,02	
№ 129*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	14,12	15,07	13,18	211,66	0,8	0,2	0,2	48	0,8	171	72	7	1,3	106	0,001	0,0034	0,31	
№ 233*	Соус томатный	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,1	0,01	0	17	0	9,4	15	0,4	0	0,8	0	0	0,01	
№ 176*	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,63	4,29	36,66	199,95	0	0,02	0	0	0,1	2,4	61	19	0	40	0,002	0,0005	0,01	
№ 305*	Кисель из конц. на плодовых или ягодных экстрактах	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	2	0,01	0	0	0	39	17	4,4	0	37	0,004	0	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0	0	0	12	44	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0	0	0	9,8	44	3,2	0,8	27	0,008	0	0,2	
	Итого обед:		27,22	34,96	140,82	922,97	3,9	0,4	0,3	79	1,7	317	298	52	2,6	246	0,024	0,0055	0,64	
	Итого за день:		57,943	60,478	245,21	1622,38	5,3	0,65	0,9	204	5,5	772	688	114	5	528	0,042	0,0146	1,33	

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

