

ДЕНЬ 10**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
223	Запеканка из творога	180/30	12,1	13,3	23,8	309	0,09	0,7	0	338,1	80,34	48,47	0,98
	Масло слив. порц.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75
282	Чай с сахаром	200	5,7	5,9	9,1	111	0,06	1,09	0	222,46	0,8	25,66	0,18
	Итого:		22,63	23,44	95,71	678,50	0,39	1,79	0,00	597,06	165,70	105,93	3,41
	ОБЕД												
	Кукуруза консервир.	100	2	1	14	64	0,5	5,5	0	4	6	16	0,4
60	Суп картоф. с домаш. лапшой	300	3,4	3,3	11,4	131	0,26	5,59	0,019	17,74	41,73	25,12	1,03
97	Жаркое по домашнему	170/80	10,36	25,8	23	134	0,19	10,65	0,02	29,97	134,95	61,07	4,65
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	123	0,1	0	0	7	14	5	0
301	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	11,09	8,24	2,96	0,57
	Корж молочный	70	3,9	0,8	17,5	126	0,1	0	0	19	28,5	13	1,5
	Апельсин	100	0,34	0	13,6	110	0,04	0	0	7,8	11,7	7,8	1,04
	Итого:		31,5	32,19	134,6	949	1,24	101,74	0,04	107,41	273,18	139,75	7,4
	Итого за день:		54,13	55,63	230,31	1627,50							
	Итого за период:		543,47	552,90	2336,67	16299,07							
	Среднее значение :		54,34	55,29	233,66	1629,9							

* ООО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школы" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинар