Huperrop Mac CHINE CHINE

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием

возрастной группы 12-18 лет



Директор

			Seller Seller Man College	1000	-
10	Пищевые вещества	Ba	Энергети-ческая	№ рецеп-	Соорник
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Завтрак					
8.90				11K Nº302	
- 1				6	
3,95	0,50				
2 00		11.60		w	2017
2,00					
3 16	2,66				
21,81					
	8,9 3,5 3,1 21,8	8,9 3,5 3,1 21,8	к         Жиры, г         Углеводы,           8,90         11,50         4           3,95         0,50         3,95           5,80         8,00         3,16         2,66           21,81         22,66         3,26         3,26	к         Жиры, г         Углеводы, г           8,90         11,50         43,00           3,95         0,50         21,15           5,80         8,00         11,60           3,16         2,66         15,94           21,81         22,66         91,69	коро         11,50         43,00         21,15           3,95         0,50         21,15           5,80         8,00         11,60           3,16         2,66         15,94           21,81         22,66         91,69

Согласовано Директор

2 день

		570,8	86,9	18,4	22,4	642	Итого за прием пищи:
	7	99,00	20,63	0,50	3,13	50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7
2011	685	58,00	15,00	0,00	0,20	200	ЧАЙ C CAXAPOM № 685
	303	145,84	27,30	4,90	4,90	160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303
	227,30 307/363		15,50	12,90	12,70	100/30	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363
	2	40,7	8,5	0,1	1,5	100/2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2
					Завтрак		
рецептур	Туры	ценность, ккал	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	порции	Прием пици, наименование олюда
Сборкик	№ peuen-	Энергети-ческая № рецеп- Сборкик	ва	Пищевые вещества	п	Macca	

Andrew of The Total Andrew of					Директор	ACHIDOLETON AND AND AND AND AND AND AND AND AND AN	275 Jao 8
* 0.611		3 день			AV B. V.	1000	
COD3.	Macca		Пищевые вещества	ГВа	Энергети-ческая Ле рецеп- Сборник	№ peuen-	Сборник
Присм ниви, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	, туры	рецептур
		Завтрак					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ или ПОМИДОР	100	ĽI	0,0	2,3	18,0	27	
TITOR M3 TTMIKI No 497	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
KOMHOT N3 CVXOOPVKTOB No53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
VIIEE BWAHO-IIIIEHHUUHKIŬ No7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		

* SEE THOMANEHTOB 9134 *		4 день					7019
12 × (COO)	Massa	П	Пищевые вещества	тва	Энергети-ческая № рецеп-	№ рецеп-	Сборник
Прнем-пиши, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак					
ЕЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,4	175,00/176,60 229/106	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
хлеб пшеничный №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пиши:	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73		

5 день

Приом пини поименоврание блюде	Macca	1	Пищевые вещества	гва	Энергети-ческая № рецел-	№ рецеп-	Сборник
приси шиди, паписпование опода	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗРИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ № 175	081	13,60	13,90	31,25	270,00	175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	550	19,40	18,90	85,75	552,40		

AMPEKTOP  OCCUPATION  AND		6 день			Директор	No second	
	Macca	1	Пищевые вещества	гва	Энергети-ческая № рецеп- Сборник	№ рецеп-	Сборник
John Marine Strong	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	w	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)№338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	550	19,06	20,46	77,50	554,06		

Согласовано

7 день

188					No of	1000 all	
121 CO103-A-100	Macca	-	Пищевые вещества		Энергети-ческая № рецеп- Сборник	№ peuen-	Сборник
прием пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОЛИТ ИКИЛИТАТЕ В КОПИТИТЕТИ В КАПТИСТОЙ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
KOMHOT B3 CVXOФPVKTOB №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
VIEE THEFTINGHALL WA	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пиши:	620	20,27	23,50	87,69	9 609,14		

100		8 день			10.14	1000	
17, COK3-1-365	Macca		Пищевые вещества	гва	Энергети-ческая № рецеп- Сборник	№ peuen-	Сборник
од Ирием пици, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал туры	Туры	рецептур
		Завтрак					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ мли ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100	0,5	0,1	1,01	6,0	_	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	
HAЙ C CAXAPOM № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33		

* COIO 3 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 1		_	Пищевые вещества	гва	Энергети-ческая № рецеп- Сборник	No penen-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал туры	Туры	рецептур
		Завтрак					
ECCURET I PACHENIE N3 ILLINI C COACOM LOWALHPIN №	100/30	12,20	14,80	15,40		220,80 294/363	
VOLUET DI 13 DI ELIBIE III						203	2017
294/363	170	4,19	6,50	32,00	0 221,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №200	200	0.20	0.00	15,20	0 60,00	686	2011
ПАЙ ССАУАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,00			5 11633	6	
HAN C CAXALOR HITTER	50	3,95	0,50	21,13			
хлеб пшеничный №6	250	20 00	21.80	83,75	618,93		
	550	20,64					

4394		10 день				10000	
17 CO 10 3 - 10 S	Macca	0	Пищевые вещества	Ва	Энергети-ческая № рецеп-	Në penen-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак					
TARRIED HAVE C TROBOTOM C COVCOM MOTOUHLIM No. 154	250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154	
SIGNIFIED THE RESERVE OF STREET	30	2 00	4 10	14 00	90.50	9	
∏E4EHPE №	20	2000				21207	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАЛЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	085K	1107
VIEE THE HAITHIN NA	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
AJIEB HUIEHRIHDIN JASO				20.02	560 03		
Итого за прием пиши:	560	20,45	21,2	92,85	569,95		

#### итого по примерному меню

б-положентвичем / Пол пел М.П. Могильного и В.А. Тутельяна М.:ДеЛи плюс,	Соотношение пищевых веществ	Среднее значение за период	Итого за период	Итого
жлениях / Пол пел	_	20,2/20,4	202,29/204,99	6
ı М.П. Могильно	1	21,0/21,0	210,06/210,26	¥
го и В.А. Тутельян	4	85,4/85,5	854,68/855,78	уг
на М.:ДеЛи плюс,		584,8/584,9	202,29/204,99 210,06/210,26 854,68/855,78 5848,09/5849,69	ккал

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могил

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640c.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. -

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584c.