

День 10: Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
45	Овощи натуральные	50	0,66	1,62	3,23	30,2	0,01	8,55	0	4,2	12,49	14,15	7,55	0,23
260	Гуляш из говядины	50	7,28	8,4	1,45	110,5	0,02	0,46	0	1,31	10,91	77,1	11,0	1,53
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,7	4,06	25,76	163	0,14	0	0	0,41	9,88	135,9	90,53	3,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
358	Кисель из сока плодового натурального	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
	ИТОГО:		18,24	14,68	88,8	555,1	0,26	13,41	0	6,12	71,68	303,0	132	6,1
ОБЕД														
45	Овощи натуральные	50	0,66	1,62	3,23	30,2	0,01	8,55	0	4,2	12,49	14,15	7,55	0,23
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,77	4,95	7,9	89,75	0,06	15,78	0	2,35	49,25	49	22,13	0,83
260	Гуляш из говядины	50	7,28	8,4	1,45	110,5	0,02	0,46	0	1,31	10,91	77,1	11,0	1,53
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
358	Кисель из сока плодового натурального	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
	ИТОГО:		25,4	21,87	125,2	795,6	0,44	29,19	0	8,67	132,9	436,9	214	8,79

При составлении меню была использована литература:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», издательский дом «Фактор», 2007г. – 928 стр.
2. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»/ Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна– Москва, «ДеЛи принт», 2011 г. – 544 стр.
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:
Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276стр.
4. «Сборник рецептур блюд для школьников», 1990 г., «Тэхника», стр.408.