Утверждаю:
24.12.2020г

горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (м			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1

Вариант 5

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22
ттк	Котлета мясная "Атлет"	80	10,81	10,88	17,57	238,9	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,4	20,29	1
516	Макароны отварные с маслом	150/5	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1
июл.05	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	45	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,8	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	
	Итого		**43,21**	**33,33**	**116,14**	**969,4**	**0,725**	**24,77**	**102,22**	**4,95**	**371,8**	**500,8**	**356,3**	**29**

Обед

	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0
478	Запеканка картофельная с мясом	165/35	9,87	12,3	27,28	367,32	24,9	39,08	147,59	2,12	27,97	2,24	0,16	1
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	
	Итого		**16,91**	**17,48**	**97,75**	**726,08**	**25,01**	**54,18**	**149,92**	**3,75**	**94,65**	**169,2**	**40,43**	**1**
	Всего		**60,12**	**50,81**	**213,89**	**1695,48**	**25,74**	**78,95**	**252,14**	**8,7**	**466,4**	**670**	**396,7**	**4**