

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ гимназия им. академика Н.Г.Басова


/Боcharова М. В./

М.П.

Утверждено

Генеральный директор
ООО «ГК Фьюжен Менеджмент»


/Васьяков В.Б./

М.П.

Примерное меню школьных завтраков, обедов и полдников для обучающихся в общеобразовательных

Возрастная категория с 11 лет

При составлении меню использованы:

1. Техническая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организационных коллективах, разработанная Московским государственным университетом прикладной биотехнологии (Типов Е.И.)
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией Могильного М.П., Тугельяна В.А.

Даты/проект лицей суббота визитки	№ рецептур	Наименование	Выход 11-17 лет, грамм.			Пищевые вещества, гр/мм.			Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				
			Болит	Исчез	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	340	Смоет натуральный	200	25,30	10,30	3,70	420,00	0,08	0,09	0,04	0,30	56,00	255,00	5,50	1,40	
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,20	0,00	35,00	58,00	6,00	0,00	
		Масло сливочное	10	0,10	0,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00	
		Хлеб пшеничный	70	3,00	0,50	26,40	144,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,70	
обед		Итого:	480	28,70	19,10	45,40	699,00	0,08	2,20	0,27	0,80	103,40	427,00	23,90	1,60	
	148	Капуста нашинков	100	0,80	0,40	1,50	81,33	0,00	5,00	0,00	0,50	23,00	24,00	4,00	0,00	
	343	Суп с макаронными изделиями	250	3,50	6,00	17,30	150,00	0,13	0,88	0,09	2,30	26,30	128,30	17,50	0,50	
	353(2)	Пюре тушеная	100	12,20	10,10	3,40	167,00	0,07	0,00	16,00	0,00	11,20	128,00	15,20	1,90	
	412	Наша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	297,50	0,25	0,00	0,00	0,75	17,78	244,72	165,00	5,47	
		Компот из фруктов витаминизированный	200	0,20	0,20	27,20	110,00	0,00	5,40	0,00	0,00	199,00	4,00	4,00	0,80	
		Хлеб пшеничный	70	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,70	
		Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	79,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70	
полдник	204	Итого:	970	33,90	26,55	140,23	1019,82	0,59	11,28	16,00	4,40	301,78	799,02	236,90	8,67	
		Печенье	50	4,00	9,00	26,80	288,00	0,19	0,00	0,00	1,20	41,50	89,00	8,00	1,90	
		Сол	200	4,00	0,00	20,20	97,00	0,10	6,00	0,00	0,40	36,00	76,00	22,00	0,60	
		Фрукты	150	2,1	0	9,5	100,8	0,2	40	0	0,5	38	26	22	2,7	
		Итого:	290	5,00	9,00	47,00	360,00	0,29	6,00	0,00	1,60	77,50	115,00	30,00	2,50	
		Итого за день:	1740	67,20	54,65	232,61	2078,83	0,96	19,48	16,27	6,80	492,68	1341,02	290,80	12,77	