

МОУ Алужинская средняя школа обучающиеся с 11-18 лет первый день

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	
сборник 2004г Лапшина В.Т стр271		ЗАВТРАК						
	200	Макаронны, запеченные с яйцом и сыром	макаронны	42				
			сыр	15				
			масло сливочное	3,5				
			яйцо	21				
			молоко	27				
				11,72	10,6	32,9	269,8	
138	200	Чай с молоком	чай	1				
			сахар	15				
			молоко	80				
					2,69	2,55	13,25	87,25
3	50/10	Хлеб с маслом	хлеб	50				
			масло	10				
					3,9	7,8	24,9	179,1
стр565	20	свежий овощ	огурец св.	20	0,3	0,82	0,74	11,75
		Итого в завтрак:			18,61	21,77	71,79	547,9
		ОБЕД						
5	50	Салат из свежих помидоров	помидоры свежие	40,6				
			лук	6,25				
			масло растительное	4,37				
					0,312	3,5	1,5	39,37
57	10/10/250	Борщ с мясом со сметаной	говядина	30				
			свекла	50				
			капуста	25				
			картофель	27				
			лук репчатый	12				
			морковь	13				
			масло растительное	5				
			сметана	10				
			сахар	3				
			томат	8				
					10,1	8,6	13,4	172,6
87	250	Плов с мясом	мясо говядины	100				
			масло растительное	10				
			лук репчатый	15				
			морковь	40				
			томатное пюре	6				
			крупа рисовая	40				
					16,5	10,8	32,1	298,75
200	фрукт	апельсин	200	100	0	54	218	
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5
	3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20				
			сахар	15				
					0,6	0	31,4	124

	Итого в обед:			33,37	23,72	117,36	1030,22
	Итого в день:			51,98	45,49	189,15	1578,12