



Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов в Г.П.Д. для организации питания в школах Пильнинского муниципального района на 2023-2024 учебный год.

№рецеп туры	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда (гр)	Химический состав			Калории	Выход блюда (гр)	Химический состав				
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
		7-10 лет	лет						11-17			
81	Завтрак 1 день Салат из квашенной капусты	100	1.58	4.99	7.66	83.20	100	1.58	4.99	7.66	83.2	
	Капуста квашенная	115.7/81					115.7/81					
	Сахар	5/5					5/5					
	Масло растительное	5/5					5/5					
202	Макаронные изд.отвар	150	5.46	5.79	30.45	195.7	200	7.28	7.71	40.61	260.95	
	Макаронные изделия	50/50					66.6/66.6					
	Масло сливочное	7.1/7.1					9.5/9.5					
637	Курица отварная	100	21.10	13.6	0	206.25	100	21.10	13.6	0	206.25	
	Курица	174.7/125.3					174.7/125.3					
	Лук	3.3/2.7					3.3/2.7					
	Соль	2/2					2/2					
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6	200	1	0	25.4	105.6	
47	Фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47	100	0.40	0.40	9.8	47	
	Хлеб пшеничный	37,5	3.12	2.08	23.28	100.4	50	3.85	1.2	26.7	127	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.12	8	39.60	30	1.86	0.57	12.21	58.80	
	Всего завтрак		33.96	26.98	104.59	777.75		37.07	28.47	122.38	888.8	