

, чтобы расширить ассортимент предлагаемых детям блюд, помимо основного циклического меню, арендатор на свое усмотрение в соответствии со сборником рецептов ежедневно готовит несколько блюд из списка, приведенного ниже.

Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
47	Салат из квашеной капусты	100	1,11	6,18	4,62	78,56	20,3	0	0,1	3,4	17,2	0,8	17,6	32,1
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	24,43	0	0,02	2,31	43	0,52	16	28,32
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	13	0	0,1	2,95	40,4	1,02	23,4	48,8
52	Салат из свеклы отварной	100	0,67	6,09	1,81	64,65	6,65	0	0,03	2,74	16,15	0,48	13,3	28,62
309	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,7	47,2	279,0	0,0	0,0	0,0	0,2	8,4	0,9	10,6	50,5
304	Рис отварной	200	4,9	6,1	51,5	282,0	0,0	44,7	0,7	0,0	1,6	0,4	24,7	78,2
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	21,6	20,7	32,8	407,0	15,2	66,1	0,1	0,3	110,7	0,9	91,5	770,0
125	Картофель отварной	200	4,1	6,3	35,8	216,8	10,1	44,7	0,2	0	18,6	0,7	38,2	102,7
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	350	25,8	21,0	35,2	434,0	15,2	0,0	0,3	4,9	41,0	3,6	70,4	201,0
291	Плов из птицы	300	28,2	23,8	7,4	356,0	16,2	3,2	0,2	12,0	74,2	9,8	36,2	490,0
279	Тефтели (2-й вариант)	60/50	17,4	28,8	23,4	424	0	0	0,06	0,7	11,2	1,2	30	486
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	19,6	21,8	18,0	346,0	0,7	39,0	0,1	1,0	55,8	1,0	18,6	82,5
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	11,7	8,8	60	370	0	0	0,2	3,4	17	2,8	113	164
290	Птица тушеная в соусе	150	33,8	12	7,4	274	0,8	0	0,1	3	58,6	4,4	71,8	464
270	Котлеты московские	120	15,9	38,7	15,0	471,0	3,0	51,0	0,3	1,0	143,3	1,5	43,5	274,3

Меню составлено на основе сборника рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, дели плюс 2017г. Возможна замена сырья по сезону и с учетом норм питания.

Индивидуальный предприниматель

Воротникова Н.А.

