

Набор пищевых продуктов для питания детей с 12 лет и старше.

Горячие обеды

Наимен.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	средн.	30%-35%
Хлеб пшен.	60	75	79	53	35	35	60	65	44	60	56,6	60
Хлеб ржан.	35	35		60	60	35		35	35	60	35,5	36
Мясо				60	50		28,5		60	62,5	26,1	23,4
Птица		67,5						90			15,75	15,9
Рыба	111					111					22,2	23,1
Субпрод.(печень)			120								12	12
Молоко		22,5	190	211		83	300	190	11		100,8	105
Кисломол.		200				180				150	53	54
Творог							180				18	18
Крупы		35	20	5	37,2		15		35	28	17,52	15-17,5
Макаронны			50					13			6,3	6
Картофель	123		50	150	50	128		110	30		64,1	65
Овощи	89	32	112	128	150	114	20	14	87,8	234	98,08	96
Сок	200					200			200		60	60
Сметана				10		10			10		3	3
Масло слив.	14	12,3	15,6	9,5	10	17,2	9	15	10,8	5	11,84	10,5
Масло раст.		6	13	6	8				6	10,8	4,98	5,4
Яйцо	40			9		40	7,4		40		13,64	12-14
Сахар	3		15	15	15	3	22,2	15		15	10,32	10,5
Чай			3					3			0,6	0,6
Какао				4							0,4	0,36
Кофейный напиток							7				0,7	0,6
Крахмал					12						1,2	1,2
Сыр	7			9		12		15			4,3	4,5
Конд.изд.			45								4,5	4,5
Мука	3	20,3	1,3		5,3	6	18	3,7	0,8	9	6,74	6
Фрукты		150		150			150		150		60	55,5
Сухофрукты					30					30	6	6
Соль йодиров.	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Специи	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6

Технолог Маковецкая Т.Г. _____