меню 2016 - 2017 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Роспотребнадзора по РМ
_____ Харитоновой Т.П.
«25» 08 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "МКК"
_____ Фалеева Е.А.
«25» 08 2016г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся Государственного бюджетного нетипового общеобразовательного учреждения Республики Мордовия "Республиканский лицей для одаренных детей"

Сезон: Учебный год 2016-2017 осенне-зимний период

День/неделя: Понедельник 1нед.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
15	Сыр порционный	20	4,100	4,700	0,500	60,700
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,800	4,800	22,100	155,000
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,900
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		*14,290*	*12,071*	*65,160*	*407,900*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Печенье сахарное с ароматом топленого молока	2шт.	2,430	4,200	20,010	128,100
	Сок ГОСТ 0		1,000		25,200	105,000
	Итого за Второй завтрак		*3,430*	*4,200*	*45,210*	*233,100*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,400	5,100	10,100	92,000
101	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	250/15	2,874	2,801	17,131	106,065
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,200	18,800	13,600	300,000
147	Картофель запеченный брусочками	180	5,200	19,022	42,380	362,020
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	200	0,148	0,088	16,876	69,890
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Итого за Обед		*56,382*	*46,831*	*145,067*	*1148,375*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
	Икра овощная	50	0,800	3,200	5,400	54,000
293	Цыпленок запеченный	100	2,617	3,604	0,380	47,030
199	Пюре из бобовых с маслом	180	18,900	1,400	36,700	235,000
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Йогурт в стаканчиках		2,700	1,200	19,600	100,000
	Итого за Ужин		*30,502*	*15,250*	*108,409*	*649,815*

День/неделя: Вторник 1нед.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
1	Масло порционно	20	0,100	14,500	0,300	132,000
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200/20	25,277	20,749	49,579	490,915
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,700	23,400	132,000
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		*33,357*	*38,519*	*100,939*	*887,215*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Мармелад	30	0,030		23,820	96,300
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,900
	Фрукт	220	1,980	0,440	17,820	83,000
	Итого за Второй завтрак		*2,020*	*0,441*	*56,540*	*239,200*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
71	Огурцы св порционные	60	0,420	0,100	1,140	6,600
96	Рассольник московский с мясом птицы	250/15	2,952	4,517	16,767	120,845
128	Картофельное пюре	180	3,500	4,600	21,800	159,000
237	Зразы рыбные рубленые	100	15,809	12,601	14,038	232,540
348	Компот из изюма	200	0,460	0,100	28,130	116,100
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Кислота аскорбиновая 35мг	0,035				
	Итого за Обед		*30,701*	*22,938*	*126,855*	*853,485*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	1,038	6,165	3,865	76,470
291	Плов из мяса птицы	200	19,000	11,080	40,780	340,060
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кружаин (со сгущ. молоком)	1 шт	0,920	8,160	21,280	134,000
386	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000
	Итого за Ужин		*33,098*	*31,395*	*129,865*	*911,230*

День/неделя: Среда 1нед.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
	Сыр Оланчик		2,100	5,800	3,200	74,400
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,900	10,300	32,900	248,000
384	Какао из конгерков "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		*15,332*	*19,370*	*83,416*	*569,432*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Кекс "Творожный"	40	2,080	8,908	19,880	168,012
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Фрукт	220	0,880	0,880	21,560	103,400
	Итого за Второй завтрак		*3,205*	*9,844*	*56,629*	*334,497*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
	Кукурузы порционно	50	1,952	0,408	6,732	39,304
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	250/15	3,446	2,712	20,863	122,465
243	Сосиска отварная	100	11,220	24,378	0,408	266,220
139	Капуста тушёная	180	4,500	7,200	18,900	159,000
349	Компот из сухофруктов	200	0,100	0,060	21,800	88,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Кислота аскорбиновая 35мг	0,035				
	Итого за Обед		*28,777*	*35,778*	*113,683*	*893,189*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
71	Помидоры св порционные	60	0,700	0,100	2,300	13,000
260	Гуляш из птицы	50/50	20,356	6,622	3,902	158,500
171	Гречка отварная	180	10,112	5,540	45,732	272,836
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
386	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000
	Итого за Ужин		*42,018*	*18,053*	*107,374*	*759,936*

День/неделя: Четверг 1нед.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
1	Масло порционно	15	0,200	11,000	0,100	99,000
212	Омлет натуральный с колбасой	200	22,700	27,300	3,300	350,000
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,900
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		*27,290*	*38,871*	*45,960*	*641,200*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Круассан (со сгущ. молоком)	1 шт	0,920	8,160	21,280	134,000
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000
	Итого за Второй завтрак		*2,020*	*8,360*	*45,680*	*236,000*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,300	0,100	11,500	52,000
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,852	9,652	13,757	170,000
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100/30	7,318	16,507	13,655	233,700
203	Спагетти отварные	180	6,742	3,693	43,057	232,616
342	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,200	18,900	78,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Кислота аскорбиновая 35мг	0,035				
	Итого за Обед		*29,972*	*31,172*	*145,849*	*984,716*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
49	Салат витаминный	100	1,769	5,119	11,332	99,690
284	Запеканка картофельная с курицей	200	33,860	15,211	30,159	395,393
357	Кисель витаминизированный	200			31,700	127,200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
386	Чапамо-ловцо	200	8,000	6,000	8,000	134,000
	Итого за Ужин		*48,869*	*27,120*	*112,331*	*906,983*

День/неделя: Среда 2нед

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
15	Сыр порционный	20	4,100	4,700	0,500	60,700
174	Каша рисовая молочная	200	6,400	6,300	38,000	234,000
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		*17,832*	*14,270*	*85,816*	*541,732*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Печенье "Каприз" 2 шт	2 шт	1,888	7,200	12,800	155,200
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,900
	Фрукт	220	0,880	0,880	21,560	103,400
	Итого за Второй завтрак		*2,778*	*8,081*	*49,260*	*318,500*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	1,038	6,165	3,865	76,470
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,852	9,652	13,757	170,000
274	Зразы рубленые	100	9,907	18,577	15,281	268,605
202	Рожки отварные	180	7,000	4,400	43,100	240,000
349	Компот из сухофруктов	200	0,100	0,060	21,800	88,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Кислота аскорбиновая 35мг.	0,035				
	Итого за Обед		*32,457*	*39,874*	*142,783*	*1061,475*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
	Икра овощная	50	0,800	3,200	5,400	54,00
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,200	18,800	13,600	300,00
199	Пюре из бобовых с маслом	180	18,900	1,400	36,700	235,00
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,40
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,30
386	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,00
	Итого за Ужин		*50,840*	*29,390*	*120,640*	*946,70*

День/неделя: Четверг 2нед

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
1	Масло порционно	20	0,100	14,500	0,300	132,000
212	Омлет натуральный с колбасой	200	22,700	27,300	3,300	350,000
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,900
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Итого за Завтрак		*27,190*	*42,371*	*46,160*	*674,200*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Круассан (со сгущ. молоком)	1 шт	0,920	8,160	21,280	134,000
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000
	Итого за Второй завтрак		*2,020*	*8,360*	*45,680*	*236,000*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,400	5,100	10,100	92,000
88	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,752	9,653	10,330	156,390
297	Фрикадельки из мяса птицы	100	2,960	1,255	7,392	54,045
147	Картофель запеченный брусочками	180	5,200	19,022	42,380	362,020
342	Компот из с/м ягод (вишня)	200	0,160	0,040	17,090	70,250
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Итого за Обед		*24,032*	*36,090*	*132,272*	*953,105*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
55	Салат из свеклы с огурцами соленными	100	1,889	6,137	8,580	97,57
293	Цыпленок запеченный	100	2,617	3,604	0,380	47,03
171	Гречка отварная	180	10,112	5,540	45,732	272,8
348	Компот из изюма	200	0,460	0,100	28,130	116,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,40
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,30
	Кислота аскорбиновая 35мг.	0,035				
386	Чашино-лопко	200	8,000	6,000	8,000	134,0
	Итого за Ужин		*28,318*	*22,171*	*121,962*	*818,2*

День/неделя: Пятница 2нед

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200/20	25,277	20,749	49,579	490,915
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,700	23,400	132,000
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		*34,667*	*29,519*	*121,239*	*873,615*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Мармелад	30	0,030		23,820	96,300
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Фрукт	220	3,300	1,100	46,200	208,000
	Итого за Второй завтрак		*3,575*	*1,156*	*85,209*	*367,385*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,530	0,150	23,460	103,000
96	Рассольник московский с мясом птицы	250/15	2,952	4,517	16,767	120,845
291	Плов из мяса птицы	200	19,000	11,080	40,780	340,060
342	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,200	18,900	78,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Кислота аскорбиновая 35мг.	0,035				
	Итого за Обед		*31,242*	*25,967*	*144,887*	*860,305*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
71	Помидоры св порционные	60	0,700	0,100	2,300	13,00
128	Картофельное пюре	180	3,500	4,600	21,800	159,0
239	Тефтели рыбные	100	17,896	11,196	14,496	229,9
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,90
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,40
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,30
	Йогурт в стаканчиках		2,700	1,200	19,600	100,0
	Итого за Ужин		*30,046*	*25,887*	*104,236*	*712,5*

День/неделя: Суббота 2нед

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
209	Яйцо отварное	1 шт	5,100	4,600	0,300	63,000
173	Каша пшённая молочная	200	8,700	7,800	45,100	285,000
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		*21,132*	*17,670*	*92,716*	*595,032*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Кекс "Фруктовый"	60	3,120	13,362	29,820	252,018
	Сок ГОСТ 0		1,000		25,200	105,000
	Итого за Второй завтрак		*4,120*	*13,362*	*55,020*	*357,018*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,200	5,100	10,800	94,000
101	Суп картофельный с рисом, с мясом птицы	250/15	3,019	2,870	20,336	120,125
260	Гуляш из птицы	50/50	20,356	6,622	3,902	158,500
202	Рожки отварные	180	7,000	4,400	43,100	240,000
349	Компот из сухофруктов	200	0,100	0,060	21,800	88,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Кислота аскорбиновая 35мг.	0,035				
	Итого за Обед		*39,235*	*26,072*	*144,918*	*919,025*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
401	Оладьи с повидлом	200/15	13,359	14,182	92,771	549,8
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,90
	Фрукт	120	0,960	0,240	9,000	45,60
386	Йогурт	200	10,000	6,600	7,800	131,0
	Итого за Ужин		*24,329*	*24,023*	*124,471*	*786,3*

День/неделя: Воскресенье 2нед

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
	Сыр Оланчка		2,100	5,800	3,200	74,400
181	Каша манная молочная	200	6,133	6,435	32,739	213,403
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,900
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		*12,623*	*13,806*	*78,499*	*480,003*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Пряник "Янтарный"	45	3,690	3,015	32,355	164,250
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000
	Фрукт	180	2,700	0,900	37,800	172,800
	Итого за Второй завтрак		*7,490*	*4,115*	*94,555*	*439,050*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,400	5,100	8,400	85,000
102	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/15	6,656	5,826	19,240	156,815
268	Биточки мясные	100	9,348	20,709	13,235	277,320
171	Гречка отварная	180	10,112	5,540	45,732	272,836
342	Компот ассорти (яблоко, вишня)	200	0,128	0,068	17,206	70,690
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Итого за Обед		*35,204*	*39,263*	*148,793*	*1081,061*

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
	Огурцы соленые порционные	40	0,464	0,058	0,986	7,54
259	Жаркое по-домашнему	200	12,101	26,514	23,342	381,3
357	Кисель витаминизированный	200			31,700	127,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,4
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,3
386	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,0
	Итого за Ужин		*21,405*	*35,362*	*96,568*	*771,7*

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. 1и2 Москва 2006)

Основные показатели пищевой ценности по позиции "Фрукт" проставлены на основании пищевой ценности "Фрукт яблоко"

День/неделя: Пятница 1нед.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
209	Яйцо отварное	1 шт	5,100	4,600	0,300	63,000
15	Сыр порционный	20	4,100	4,700	0,500	60,700
173	Каша геркулесовая	200	9,130	12,850	41,818	320,030
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,700	23,400	132,000
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		***26,310***	***25,420***	***93,678***	***708,030***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Печенье сахарное с ароматом топленого молока	2 шт	1,152	10,112	19,648	172,480
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,900
	Фрукт	220	3,300	1,100	46,200	208,000
	Итого за Второй завтрак		***4,462***	***11,213***	***80,748***	***440,380***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,200	5,100	10,800	94,000
117	Суп из рыбных консервов	250	6,379	9,254	17,825	180,530
268	Шницель	100	10,199	12,744	15,066	215,756
171	Гречка отварная	180	10,112	5,540	45,732	272,836
342	Компот из с/м ягод (вишня)	200	0,160	0,040	17,090	70,250
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Итого за Обед		***35,610***	***33,698***	***151,493***	***1051,772***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
225	Оладьи из творога с молоком сгущенным	200/20	26,528	25,996	49,288	541,440
	Вафли лимонные	2 шт	1,152	10,112	19,648	172,480
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
386	Йогурт	200	10,000	6,600	7,800	131,000
	Итого за Ужин		***37,925***	***42,764***	***91,925***	***908,005***

День/неделя: Суббота 1нед.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
6	Колбаса п/к порциями	40	5,920	15,240	0,120	160,800
#######	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	200	12,721	11,911	43,857	334,614
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,900
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		***23,031***	***27,722***	***86,537***	***687,614***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Пряник "Сурский"	90	7,380	6,030	64,710	328,500
357	Кисель витаминизированный	200			31,700	127,200
	Фрукт	120	0,960	0,240	9,000	45,600
	Итого за Второй завтрак		***8,340***	***6,270***	***######***	***501,300***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
71	Помидоры св.порционные	60	0,700	0,100	2,300	13,000
88	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,752	9,653	10,330	156,390
259	Жаркое по-домашнему	200	19,848	6,884	23,342	236,620
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, красная смородина)	200	0,300	0,100	21,800	89,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Итого за Обед		***35,160***	***17,757***	***102,752***	***713,410***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,889	6,137	8,580	97,570
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	80	23,311	20,067	9,687	312,671
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,400	4,200	45,900	239,000
348	Компот из изюма	200	0,460	0,100	28,130	116,100
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая 35мг	0,035				
	Йогурт в стаканчиках		2,700	1,200	19,600	100,000
	Итого за Ужин		***38,000***	***32,494***	***143,037***	***1016,041***

День/неделя: Воскресенье 1нед.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
209	Яйцо отварное	1 шт	5,100	4,600	0,300	63,000
181	Каша манная молочная	200	6,133	6,435	32,739	213,403
384	Какао из конфетов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		***18,565***	***14,305***	***80,355***	***523,435***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Кекс "Творожный"	40	2,080	8,908	19,880	168,012
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000
	Фрукт	180	0,720	0,720	17,640	84,600
	Итого за Второй завтрак		***3,900***	***9,828***	***61,920***	***354,612***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,957	2,122	7,388	57,570
102	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/15	6,656	5,826	19,240	156,815
268	Биточки мясные	100	9,348	20,709	13,235	277,320
143	Рагу из овощей	180	3,400	8,100	19,100	163,000
349	Компот из сухофруктов	200	0,100	0,060	21,800	88,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Кислота аскорбиновая 35мг	0,035				
	Итого за Обед		***29,021***	***37,837***	***125,743***	***961,105***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,700	6,000	9,800	96,000
681	Макаронник с мясом	250	19,378	24,527	50,325	500,397
357	Кисель витаминизированный	200			31,700	127,200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
386	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000
	Итого за Ужин		***30,918***	***36,317***	***132,365***	***979,297***

День/неделя: Понедельник 2нед.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
	Сыр Оланка		2,100	5,800	3,200	74,400
121	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,161	5,235	20,440	154,288
376	Чай с сахаром	200	0,010	0,001	14,900	59,900
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Завтрак		***12,651***	***13,606***	***66,200***	***420,888***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Печенье Янтарные сладости 2шт-32гр.	2шт	1,410	3,500	20,600	118,400
	Сок ГОСТ 0		1,000		25,200	105,000
	Итого за Второй завтрак		***2,410***	***3,500***	***45,800***	***223,400***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
	Кукуруза порционно	50	1,952	0,408	6,732	39,304
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,172	8,310	19,012	184,100
243	Сосиска отварная	100	11,220	24,378	0,408	266,220
128	Картофельное пюре	150	3,100	4,500	21,800	140,000
139	Капуста тушёная	50	1,598	2,090	5,988	50,180
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	200	0,148	0,088	16,876	69,890
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Итого за Обед		***33,750***	***42,794***	***115,796***	***968,094***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
	Горошек зеленый	50	1,500	0,100	3,200	20,000
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100/30	8,910	11,996	15,053	204,890
203	Спагетти отварные	180	6,742	3,693	43,057	232,616
342	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,200	18,900	78,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая 35мг	0,035				
	Йогурт в стаканчиках		2,700	1,200	19,600	100,000
	Итого за Ужин		***25,292***	***21,979***	***130,950***	***786,206***

День/неделя: Вторник 2нед.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Завтрак					
1	Масло порционно	20	0,100	14,500	0,300	132,000
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	27,623	23,290	42,555	495,901
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,700	23,400	132,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Батон йодированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000
	Итого за Завтрак		***35,703***	***41,060***	***93,915***	***892,201***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Второй завтрак					
	Вафли десертные	2шт.	2,430	4,200	20,010	128,100
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Фрукт	220	1,980	0,440	17,820	83,000
	Итого за Второй завтрак		***4,655***	***4,696***	***53,019***	***274,185***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Обед					
71	Помидоры св.порционные	60	0,700	0,100	2,300	13,000
96	Рассольник московский с мясом птицы	250/15	2,952	4,517	16,767	120,845
657	Рыба, запеченная в яйце	100	21,900	16,500	5,400	258,000
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,400	4,200	45,900	239,000
342	Компот ассорти (яблоко, вишня)	200	0,128	0,068	17,206	70,690
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000
	Кислота аскорбиновая 35мг	0,035				
	Итого за Обед		***37,640***	***26,405***	***132,553***	***919,935***

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн. цен. (ккал)
	Ужин					
49	Салат витаминный	100	1,769	5,119	11,332	99,690
289	Рагу овощное из птицы	200	4,426	6,457	20,360	159,840
	Кисель витаминизированный	200			31,700	127,200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Печенье сахарное с ароматом топленого молока	2шт.	2,430	4,200	20,010	128,100
386	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000
	Итого за Ужин		***19,665***	***21,566***	***122,942***	***773,530***