

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 классы

1 день

ОАО "Общепит"

1 ДЕНЬ										Минеральные вещества										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг									А, мг
Завтрак																				

2 день

2 день										Минеральные вещества											
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины													
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	9,00	1,0	0,1	5,5	28,0	4,0	0,0	0,1	2,0	0,0	40,8	44,0	30,4	0,8	160,0	4,0	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				78,68	29,7	25,6	85,4	692,8	5,6	0,3	0,3	2,1	0,1	116,9	305,8	85,5	5,3	577,7	9,5	0,0	0,2
Всего за день:				78,68	29,7	25,6	85,4	692,8	5,6	0,3	0,3	2,1	0,1	116,9	305,8	85,5	5,3	577,7	9,5	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	0,9	2,9														

3 день

3 день										Минеральные вещества												
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	20,28	0,4	0,1	1,5	9,6	10,1	0,0	0,0	0,1	0,0	5,6	10,5	8,0	0,4	116,6	0,8	0,0	0,0	
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	52,75	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3	2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				78,68	19,8	21,1	65,2	532,2	25,6	0,3	0,2	0,1	0,0	63,1	248,8	76,4	4,2	1 373,8	12,9	0,0	0,1	
Всего за день:				78,68	19,8	21,1	65,2	532,2	25,6	0,3	0,2	0,1	0,0	63,1	248,8	76,4	4,2	1 373,8	12,9	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,1	3,3															

4 день

4 день															Минеральные вещества									
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины															
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																								
									11,2	8,0	0,0	0,0	0,0	18,3	33,5	11,2	0,8	112,4	2,4	0,0	0,0			
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	17,78	0,6	0,1	2,0	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5	0,8	301,2	88,0	0,0	0,4			
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	36,08	9,8	5,5	5,1	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0			
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	15,06	3,7	5,9	38,8																	

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	177.1	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	210	20,62	7,8	11,6	44,6	314,9	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	122,7	173,2	46,8	1,5	319,4	10,9	0,0	0,0	
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	12,60	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН	30	2,94	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ЙОГУРТ	125	35,76	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					78,68	17,2	20,2	83,2	603,8	1,5	0,2	0,4	0,2	0,2	462,9	411,5	77,0	2,0	548,3	10,9	0,0	0,0
Всего за день:					78,68	17,2	20,2	83,2	603,8	1,5	0,2	0,4	0,2	0,2	462,9	411,5	77,0	2,0	548,3	10,9	0,0	0,0
Сбалансированность:						1	1,2	4,8														

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	46,07	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,40	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный	60	5,02	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	4,10	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				78,68	19,5	20,6	93,2	636,9	11,9	0,3	0,2	0,0	0,1	89,7	259,8	75,8	5,6	1 122,7	14,5	0,0	0,1
Всего за день:				78,68	19,5	20,6	93,2	636,9	11,9	0,3	0,2	0,0	0,1	89,7	259,8	75,8	5,6	1 122,7	14,5	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	4,8														

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	17,78	0,6	0,1	2,0	11,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,3	33,5	11,2	0,8	112,4	2,4	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5	2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	3,21	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				78,68	31,1	30,6	105,6	824,4	11,8	0,3	0,3	0,3	0,0	85,3	357,5	88,0	5,8	720,9	11,5	0,0	0,2
Всего за день:				78,68	31,1	30,6	105,6	824,4	11,8	0,3	0,3	0,3	0,0	85,3	357,5	88,0	5,8	720,9	11,5	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,4														

Овощи по сезону

С-витаминизация производится ежедневно