Горячие завтраки и полдники

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть. (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции
		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
	1 день													
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	4-49
	Наггетсы куриные	75	9,7	9,10	11,4	114,75	0,558	0,592	0,22	390,45			6,70	34-39
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	6-32
	Масло сливочное	15	0,12	10,89	0,21	112,65		88,5		1,5	3			12-32
	Хлеб пшеничный	55	4,21	1,65	27,36	144,1	0,06			0,06			119,9	2-03
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28			0	6			0,4	1-45
	Итого		**22,35**	**27,37**	**76,03**	**644,35**								**61-00**
	2 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	2-80
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92	1,32			9-80
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,05	0,13	1,73	127,6	90,0	18,67	0,74	14-79
	Бедро куриное (отварное)	100	24,85	15,36		245,0								25-55
	Печенье	30	1,63	6,42	20,69	145,80								6-58
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
	Итого		**40,84**	**38,77**	**113,35**	**946,49**								**61-00**
	3 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	2-80
510	Каша пшеничная со слив. маслом	150	4,5	6,15	24,9	231,78		0,06	-	1,94			2,22	4-68
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5								40-59
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28			0	6			0,4	1-45
	Кондитерское	45	2,16	1,26	34,97	151,11				9	0,61		0,6	10-00

	Итого													61-00
		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
	4 день													
302	Каша молочная рисовая	175	4,48	5,79	28,53	179,38	0,06	0,0	1,21	115,36	102,41	65,31	0,3	18-84
	Масло сливочное	15		5,4	0,075	56,25		44,25		0,75	1,5			12-32
97	Сыр	25	4,35	4,23	0,15	82,75	0,07	0,2	1,6	1050	1,17		161,6	13-87
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	-	-	0	6			0,4	1-45
	Хлеб пшеничный	55	4,21	1,65	27,36	144,1	0,08	0,002	-	0,06			119,9	2-04
	Яблоко	100	0,3		8,6	40								12-48
	Итого		**13,54**	**17,07**	**78,71**	**530,48**								**61-00**
	5 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	2-80
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92	1,32			9-80
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,05	0,13	1,73	127,6	90,0	18,67	0,74	14-79
	Бедро куриное (отварное)	100	24,85	15,36		245,0								25-55
	Печенье	30	1,63	6,42	20,69	145,80								6-58
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
	Итого		**40,84**	**38,77**	**113,35**	**946,49**								**61-00**
	6 день													
16	Огурцы свежие	25	0,2	0,025	0,63	3,5								2-95
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5								40-59
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	6-32
	Масло сливочное	10		3,6	0,05	37,5		29,5		0,5	1			8-21
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	-	-	0	6			0,4	1-45
	Итого		**19,97**	**18,84**	**59,81**	**500,75**								**61-00**
	7 день													
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	4-49
	Наггетсы куриные	75	9,7	9,10	11,4	114,75	0,558	0,592	0,22	390,45			6,70	34-39
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	6-32
	Масло сливочное	15	0,12	10,89	0,21	112,65		88,5		1,5	3			12-32

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Хлеб пшеничный	55	4,21	1,65	27,36	144,1	0,06			0,06			119,9	2-03
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28			0	6			0,4	1-45
	Итого		**22,35**	**27,37**	**76,03**	**644,35**								**61-00**
	8 день													
16	Огурцы свежие	53	0,43	0,06	1,38	7,38	0,015		2,65	12,19	22,26	7,42	0,31	6-17
	Тефтели	2 шт.	12,51	13,97	13,17	211,86								15-60
333	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	5-78
	Масло сливочное	10		3,6	0,05	37,5		29,5		0,5	1			8-21
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			0,05			87,2	1-48
685	Чай со сгущ. молоком	200/30	0,2	0,0	14	28			0	6			0,4	11-28
	Яблоко	100	0,3		8,6	40								12-48
	Итого		**22,12**	**23,36**	**83,89**	**599,81**								**61-00**
	9 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	2-80
510	Каша пшеничная со слив. маслом	150	4,5	6,15	24,9	231,78		0,06	-	1,94			2,22	4-68
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5								40-59
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28			0	6			0,4	1-45
	Кондитерское	45	2,16	1,26	34,97	151,11				9	0,61		0,6	10-00
	Итого													**61-00**
	10 день													
302	Каша молочная рисовая	175	4,48	5,79	28,53	179,38	0,06	0,0	1,21	115,36	102,41	65,31	0,3	18-84
	Масло сливочное	15		5,4	0,075	56,25		44,25		0,75	1,5			12-32
97	Сыр	25	4,35	4,23	0,15	82,75	0,07	0,2	1,6	1050	1,17		161,6	13-87
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	-	-	0	6			0,4	1-45
	Хлеб пшеничный	55	4,21	1,65	27,36	144,1	0,08	0,002	-	0,06			119,9	2-04
	Яблоко	100	0,3		8,6	40								12-48
	Итого		**13,54**	**17,07**	**78,71**	**530,48**								**61-00**
	11 день													
16	Огурцы свежие	53	0,43	0,06	1,38	7,38	0,015		2,65	12,19	22,26	7,42	0,31	6-17

	Тефтели	2 шт.	12,51	13,97	13,17	211,86								
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**B1**	**A**	**C**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
333	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	5-78
	Масло сливочное	10		3,6	0,05	37,5		29,5		0,5	1			8-21
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			0,05			87,2	1-48
685	Чай с сахаром и молоком	200/30	0,2	0,0	14	28			0	6			0,4	11-28
	Яблоко	100	0,3		8,6	40								12-48
	Итого		**22,12**	**23,36**	**83,89**	**599,81**								**61-00**
	12 день													2-95
16	Огурцы свежие	25	0,2	0,025	0,63	3,5								40-59
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5								6-32
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	8-21
	Масло сливочное	10		3,6	0,05	37,5		29,5		0,5	1			1-48
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-45
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	-	-	0	6			0,4	**61-00**
	Итого		**19,97**	**18,84**	**59,81**	**500,75**								

оставлено на основании:

борника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
ри общеобразовательных школах.

од общей редакцией В.Т. Лапшиной

римечание:

Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственное С-витаминизация готовых блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией.
Витаминизированные блюда не подогреваются.

Технолог