

на любительское
м/о

4

Sheet1

ОАО «Флодоовощторг» города Батайска
Примерное 2-х недельное меню для организации горячего питания учащихся **возрастная группа от 11 лет и старше** **(с 5 по**
Осенне-зимний период

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	B 1	B 2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
02-16																
1-день																
1	Котлеты рыбные любительские	1/100	390/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	29
2	Соус томатный	1/30	593/2004	20,03	0,45	1,25	1,76	0,01	0,02	0,33	8,45	7,31	7,35	2,45	0,09	
3	Картофельное пюре	1/180	520/2004	192,56	3,4	6,9	27,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	14
4	Салат из соленых огурцов с луком	1/100	17/2004	164,2	6,4	3,2	16,5	0,04	0,04	18	0	62	41	22	1,3	18
5	Хлеб йодированный	1/60	пром.пр-ва	201,6	5,04	0,72	28,8	0,13	0,05	0	0	19,2	70,8	37,2	2,64	3
6	Сок фруктовый	1/200	пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6
	Итого			1079,09	31,09	40,22	125,81	0,48	0,33	35,73	52,5	197,51	395,15	122,65	7,63	70
03-17																
2-день																
1	Котлеты из говядины	1/100	451/2004	248,2	12,5	14,4	9,58	0,06	0,08	0	0	13	67	15	0,8	42,26
2	Каша пшеничная с маслом сливочным	1/180/10	Табл4/2004	192,3	2,7	5,2	25,8	0,17	0,15	5,8	5	42	86	32	1,05	10,95
3	Икра овощная закусочная	1/100	79/2004	140,7	0,98	0,32	3,95	0,04	0,04	5,5	0	12,5	22	13	0,4	9,04
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	2,4
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,35
	Итого			863,8	21,04	20,4	104,65	0,34	0,31	11,7	5	107,5	219,4	74,4	3,97	70
04-18																
3-день																
1	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	230,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	30,27
2	Каша гречневая с маслом	1/180	Табл4/2004	230,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	15,03
3	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	76	1,4	4,9	6	0,02	0,03	13,5	0	51	30	16	1,2	16
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	2,4
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,3
	Итого			819,5	22,96	23,37	112,02	0,21	0,16	14,8	0	135	280,4	73,4	5,42	70
07																
4-день																
1	Оладьи из печени	1/100	468/2004	195,1	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	41,52
2	Макароны отварные с маслом сливочн	1/180	516/2004	178,3	7,5	7,1	25,5	0,04	0,01	0	0	7	26	8	0,8	11,1

Sheet1

3	Салат из свеклы с яблоками	1/100	51/2004	140,7	0,98	0,32	3,95	0,04	0,04	5,5	0	12,5	22	13	0,4	9,98
5	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	2,4
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого			711,7	28,64	18,9	81,07	0,34	1,5	20,4	6216	89,5	333,4	52,4	7,72	70
<i>08</i> 5-день																
1	Плов из птицы	1/150/80	492/2004	238,4	12,2	14,2	11,4	0,05	0,07	1,1	0	23	109	21	0,88	47,6
3	Капуста тушеная	1/100	534/2004	75	2	3,3	9,2	0,03	0,03	17	0	58	40	20	0,8	14,4
4	Хлеб йодированный	1/60	пром.пр-ва	201,6	5,04	0,72	28,8	0,13	0,05	0	0	19,2	70,8	37,2	2,64	3
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого			571	19,54	18,22	63	0,21	0,15	20,3	0	116,2	227,8	84,2	5,12	70
<i>09</i> 6-день																
1	Фрикадельки рыбные	3/40	390/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	31,86
2	Соус томатный	1/30	593/2004	20,03	0,45	1,25	1,76	0,01	0,02	0,33	8,45	7,31	7,35	2,45	0,09	
2	Картофельное пюре	1/180		192,56	3,4	6,9	27,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	14
3	Салат из соленых помидор с луком	1/80	17/2004	164,2	6,4	3,2	16,5	0,04	0,04	18	0	62	41	22	1,3	15,79
4	Хлеб йодированный	1/60	пром.пр-ва	201,6	5,04	0,72	28,8	0,13	0,05	0	0	19,2	70,8	37,2	2,64	3
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,35
	Итого			1079,09	31,09	40,22	125,81	0,48	0,33	35,73	52,5	197,51	395,15	122,65	7,63	70
<i>10</i> 7-день																
1	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	230,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	30,27
2	Каша гречневая с маслом	1/180	Табл4/2004	230,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	15,03
3	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	76	1,4	4,9	6	0,02	0,03	13,5	0	51	30	16	1,2	16
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	2,4
5	Какао с молоком	1/180	693/2004	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,56	6,30
	Итого			823,7	26,18	27,09	101,71	0,25	0,22	15,7	0,01	241	364,4	81,4	4,98	70
<i>11</i> 8-день																
1	Тефтели из говядины с рисом	3/30	462/2004	388,2	17,6	28,15	16,3	0,2	0,14	11,6	42	55	188	27	1,6	33,6
2	Картофель отварной	1/180	518/2004	198,56	3,5	5,5	25,8	0,17	0,15	5,8	4,02	41	85	32	1,08	14
4	Икра кабачковая	1/120	Пром.пр-ва	140,7	0,98	0,32	3,95	0,04	0,04	5,5	0	12,5	22	13	0,4	15
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	2,4
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого			925,06	26,94	34,45	89,17	0,48	0,37	25,1	46	148,5	341,4	86,4	4,6	70
9-день																

← 65ед

