****

**Горячее питание**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энерг. ценность (Калл) | Витамины,мг | Минеральные вещества, мг | Цена порции |
|  |  | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1-день****91.11.2020 г.****Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из свежих огурцов  | 75 | 0,5 | 1 | 1,5 | 17,2 | 0,03 | 24,5 | 201,79 | 24,26 |  | 15,49 | 0,548 | 6-79 |
|  | Биточки куриные  | 50 | 10,5 | 3,1 | 3,9 | 76,5 | 0,065 | 26,9 |  | 23,29 |  | 40,09 | 1,158 | 30-47 |
| 332 | Макароны  | 200 | 6,70 | 11,10 | 43,20 | 303,50 | 0,001 | 38,4 | 1,09 | 11,22 |  | 0,98 | 0,079 | 7-70 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 | 1-75 |
|  | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 | 1-11 |
|  | Банан | 137 | 1,4 | 0,4 | 3,3 | 121,9 | 0,03 | 20 |  | 5 |  | 35 | 0,5 | 13-18 |
|  | **Итого** |  | **21,7** | **16,8** | **79,4** | **652,1** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-день****10.11.2020 г.****Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих помидоры  | 75 | 5,1 | 0,5 | 2,9 | 35,5 | 0,05 | - |  | 55,92 |  | 21,08 | 0,739 | 4-93 |
|  | Тефтели  | 50 | 4,9 | 4,5 | 5,1 | 79,3 | 0,05 |  | 27,8 |  |  | 19,7 | 1,6 | 7-83 |
| 302 | Каша гречневая | 200 | 8,5 | 8,3 | 45 | 289,1 | 0,102 | 19,6 | 12,19 | 126,74 |  | 66,81 | 2,233 | 8-42 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 3,6 | 2,8 | 7,3 | 67 | 0,1 | 500 | 20,1 | 566,5 |  | 35,7 | 2,1 | 2-23 |
|  | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 | 1-11 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 | 1-75 |
|  | Рулет к чаю | 72 | 5,8 | 4,6 | 42,4 | 234,7 |  |  |  |  |  |  |  | 20-00 |
|  | Яблоко  | 153 | 1,4 | 0,4 | 3,3 | 118,4 | 0,03 | 20 |  | 5 |  | 35 | 0,5 | 14-73 |
|  | **Итого** |  | **31,9** | **22,3** | **133,5** | **957** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  | гр., мл | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | **3-день****11.11.2020 г.****Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,4 | 0,7 | 1 | 57,6 | 0,03 | 24,5 |  | 24,56 |  | 15,49 | 0,548 | 4-53 |
| 487 | Бедро куриное  | 100 | 19,7 | 9,8 | 0,2 | 170 | 0,062 | 44 |  | 10 |  | 20 | 0,99 | 25-60 |
| 443 | Плов овощной | 150 | 10,5 | 2 | 95,9 | 444,3 | 0,077 | 620,5 |  | 37,85 |  | 52,45 | 2,948 | 7-90 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,4 | 4,2 | 19,6 | 127,2 | 0,021 | 8,9 |  | 60,07 |  | 28,08 | 0,681 | 13-88 |
|  | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 | 1-11 |
|  | Банан | 83 | 0,8 | 0,2 | 16.9 | 66,1 | 0,03 | 20 |  | 5 |  | 35 | 0,5 | 7-98 |
|  | **Итого** |  | **38,2** | **18,1** | **147,1** | **940,2** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4-день****12.11.2020 г.****Четверг**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из свежих огурцов  | 100  | 0,5 | 1 | 1,5 | 17,2 | 0,03 | 24,5 | 201,79 | 24,26 |  | 15,49 | 0,548 | 9-08 |
|  | Биточки куриные  | 50 | 10,5 | 3,1 | 3,9 | 76,5 | 0,065 | 26,9 |  | 23,29 |  | 40,09 | 1,158 | 30-47 |
| 302 | Каша пшеничная | 200 | 6,5 | 0,8 | 35,4 | 180 | 0,3 |  |  | 40 |  | 60 | 4,4 | 6-35 |
|  | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 | 1-11 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 | 1-78 |
|  | Яблоко  | 127 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 80,18 | 0,03 |  |  |  |  |  | 2,2 | 12-21 |
|  | **Итого** |  | **22,0** | **8,9** | **89,1** | **584,88** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5-день****13.11.2020 г.****Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих помидоры  | 50 | 5,1 | 0,5 | 2,9 | 35,5 | 0,05 | - |  | 55,92 |  | 21,08 | 0,739 | 4-12 |
|  |  | гр., мл | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 97 | Сыр «Российский» порционно | 20 | 3,9 | 3,6 | 0 | 48 | 0,04 | 170 |  | 630 |  | 24 | 0,7 | 10-58 |
| 461 | Тефтели  | 50 | 4,9 | 4,5 | 5,1 | 79,3 | 0,05 |  | 27,8 |  |  | 19,7 | 1,6 | 7-83 |
| 302 | Каша гречневая | 200 | 8,5 | 8,3 | 45 | 289,1 | 0,102 | 19,6 | 12,19 | 126,74 |  | 66,81 | 2,233 | 8-42 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 3,6 | 2,8 | 7,3 | 67 | 0,1 | 500 | 20,1 | 566,5 |  | 35,7 | 2,1 | 2-21 |
|  | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 | 1-11 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 | 1-78 |
|  | Пряник «Ромашка» | 80 | 6,8 | 24,2 | 49,7 | 438,6 |  |  |  |  |  |  |  | 15-00 |
|  | Банан  | 99 | 0,25 | 0,16 | 14,12 | 49 | 0,0 | 2,9 |  | 5,7 |  | 4,8 | 0,1 | 9-95 |
|  | **Итого** |  | **35,65** | **45,26** | **151,62** | **1139,5** |  |  |  |  |  |  |  | 61-00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6-день****14.11.2020 г.****Суббота** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Помидоры свежие | 61 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 |  | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 3-51 |
|  | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |  |  |  | 24 |  | 0,5 | 0,2 | 6-32 |
| 487 | Бедро куриное  | 100 | 19,7 | 9,8 | 0,2 | 170 | 0,062 | 44 |  | 10 |  | 20 | 0,99 | 25-60 |
| 443 | Плов овощной | 200 | 3,2 | 2,6 | 25,8 | 592,4 | 0,034 | 238,3 | 9,73 | 14,16 |  | 15,75 | 0,48 | 10-54 |
|  | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 | 1-11 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,4 | 4,2 | 19,6 | 127,2 | 0,021 | 8,9 |  | 60,07 |  | 28,08 | 0,681 | 13-92 |
|  | **Итого** |  | **30,46** | **25,22** | **61,48** | **1045,1** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7-день****16.11.2020 г.** **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,7 | 1,4 | 2 | 22,9 | 0,93 | 24,5 |  | 24,56 |  | **15,49** | **0,548** | 4-54 |
| 376 | Минтай тушенный | 50 | 8,0 | 4,4 | 7,4 | 100,9 | 0,053 |  |  | 68,08 |  | **28,17** | **0,959** | 23-65 |
|  |  | гр., мл | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 332 | Макароны  | 200 | 7,9 | 7,5 | 49,4 | 296,6 |  |  |  |  |  |  |  | 7-82 |
| 97 | Сыр порционно | 20 | 3,9 | 3,6 | 0 | 48 | 0,04 | 170 |  | 630 |  | 24 | 0,7 | 10-58 |
|  | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 | 1-11 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 | 1-78 |
|  | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,9 | 0,03 | 5 |  |  |  |  | 2,2 | 11-52 |
|  | **Итого** |  | **23,6** | **18,3** | **97,5** | **655,3** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8-день****17.11.2020 г****Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Помидоры свежие  | 30 | 5,1 | 0,5 | 2,9 | 35,5 | 0,05 | - |  | 55,92 |  | 21,08 | 0,739 | 1-73 |
| 413 |  Сосиски говяжьи | 90 | 4,9 | 4,5 | 5,1 | 79,3 | 0,05 |  | 27,8 |  |  | 19,7 | 1,6 | 38-36 |
| 302 | Каша гречневая | 200 | 8,5 | 8,3 | 45 | 289,1 | 0,102 | 19,6 | 12,19 | 126,74 |  | 66,81 | 2,233 | 8-42 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 3,6 | 2,8 | 7,3 | 67 | 0,1 | 500 | 20,1 | 566,5 |  | 35,7 | 2,1 | 2-21 |
|  | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 | 1-11 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 | 1-78 |
|  | Печенье  | 30 | 1,63 | 6,42 | 20,69 | 145,80 |  |  |  |  |  |  |  | 7-39 |
|  | **Итого** |  | **26,33** | **23,72** | **108,49** | **749,7** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  | **9-день****18.11.2020 г.****Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из свежей капусты | 75 | 0,5 | 1 | 1,5 | 56,0 | 0,03 | 24,5 | 201,79 | 24,26 |  | 15,49 | 0,548 | 3-84 |
| 487 | Бедро куриное  | 100 | 19,7 | 9,8 | 0,2 | 170 | 0,062 | 44 |  | 10 |  | 20 | 0,99 | 25-60 |
| 443 | Плов овощной | 150 | 10,5 | 2 | 95,9 | 444,3 | 0,077 | 620,5 |  | 37,85 |  | 52,45 | 2,948 | 7-90 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,4 | 4,2 | 19,6 | 127,2 | 0,021 | 8,9 |  | 60,07 |  | 28,08 | 0,681 | 13-92 |
|  | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 | 1-11 |
|  | Яблоко | 89 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 41 | 0,03 | 5 |  |  |  |  | 2,2 | 8-63 |
|  | **Итого** |  | **37,8** | **18,5** | **139,3** | **913,5** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10-день****19.11.2020 г.****Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из свежих огурцов  | 75 | 0,5 | 1 | 1,5 | 17,2 | 0,03 | 24,5 | 201,79 | 24,26 |  | 15,49 | 0,548 | 6-80 |
|  | Биточки куриные  | 50 | 10,5 | 3,1 | 3,9 | 76,5 | 0,065 | 26,9 |  | 23,29 |  | 40,09 | 1,158 | 30-47 |
| 302 | Каша пшеничная | 200 | 6,5 | 0,8 | 35,4 | 180 | 0,3 |  |  | 40 |  | 60 | 4,4 | 6-35 |
|  | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 | 1-11 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 | 1-78 |
|  | Банан | 150 | 1,5 | 0,4 | 30,6 | 119,3 | 0,03 |  |  | 5 |  | 25 | 0,5 | 14-49 |
|  | **Итого** |  | **21,6** | **6,5** | **98,9** | **526,0** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |

Составлено на основании:

 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

 при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Примечание:

1. Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. 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