

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ИНТЕРНАТА
В СТОЛОВОЙ МГАХ



ЛЕОНОВА М.К

	Банан	200	3	0	44,8	191,2	6,6	1,6	0,8	5,4	5,6	181
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	1,4	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	1,2	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			36,9	41,7	164,4	1191,2	18,2	122,8	72,2	10,37	17,13	
Обед	Салат из свежей моркови с сыром	100	5,8	14,9	6,7	185	8,8	2,6	0	8	5,6	182
	Щи зеленые с птицей	250	18	16	14	275	14,2	6,4	0	12	11,2	183
	Запеканка картофельная мясная со сметаной	250/30	22	32	36	515	29,7	0,2	3,1	0,2	0,21	218
	Напиток Клюквенный	200	0	0	29	118	1,6	1	0	0,6	0,4	186
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	1,4	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	1,2	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			50,6	64,1	112,8	1241,2	57,9	36,2	15,5	20,94	17,47	
Полдник	Запеканка творожная со стущенным молоком	100/25	20	20	14	82	9,2	3,6	0,2	4,2	15,2	75
	Чай с сахаром	200	1,2	4	18	78	2,2	0,6	0	0	0	162
Итого:			21,2	24	32	160	11,4	4,2	0,2	4,2	15,2	
Ужин№1	Салат из свежей капусты с огурцом и растительным маслом	100	1,5	7	4,5	87,1	3,4	4,7	53,3	1,9	2,2	187
	Филе Куриное с болгарским перцем под сыром	100/30	19,1	6	1,3	165,8	14	1,4	0	6,7	17	188
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	10,1	5,8	69,7	370	4,2	1,2	0	4,05	0,9	161
	Мед промышленного производства	20	0,06	0	16,2	64,4	0	0	0	0	0	70
	Чай с сахаром	200	1,2	4	18	78	2,2	0,6	0	0	0	162
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	1,4	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	1,2	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			36,76	24	136,8	913,5	27,4	33,9	65,7	12,79	20,16	
Ужин№2	Йогурт промышленного производства 3%	200	11	3	14	126	1,2	24	0,4	5,4	22	189
4-й день												
Завтрак	Масло сливочное порц.	10	0,10	7,3	0,1	73	0	2	3	0	0,01	145
	Рыба с(\(лосось)	50	10	3	0	67	0	0	0	0	0	191
	Омлет с коблосой	100/30	14	27	3	312	10,1	6,3	3,1	8,8	15,8	192
	Джем промышленного производства	20	6,75	0	13,36	80,84	5,3	3,1	0	1,3	1,9	146
	Напиток кофейный с молоком и сахаром	200	3	2	35	166	0	0	0	0	0	148
	Киви	90	0,9	0,9	13,5	65,7	8,8	8	68	2,6	4,4	195
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	1,4	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	1,2	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			39,55	41,4	92,06	912,74	27,8	45,4	86,5	12,84	22,17	
Обед	Сельдь с катрофелем	100	10	15	6	199	7,8	3,4	0	5,3	3,3	85

	Уха Норвежская	250	12	27	17	358	1,1	1	0	2	2,8	196
	Рыба(минтай/судак) под сыром	100	20	8	8	183	3,9	9	0	6,7	5,6	198
	Картофельное пюре	150	5	9	2	184	2,1	3,6	2,55	8,55	2,65	199
	Напиток из шиповника	200	0	0	32	130	2,4	1,4	0	0	5,6	139
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			51,8	60,2	92,1	1202,2	20,9	44,4	14,95	22,69	20,01	
Полдник												
	Булочка с изюмом	60	0,039	0,004	0,004	205	6,7	2,3	0	18	15	200
	Чай с сахаром	200	1,2	4	18	78	2,2	0,06	0	0	0	162
Итого:			1,239	4,004	18,004	283	8,9	2,36	0	18	15	
Ужин№1												
	Салат Греческий	100	3	12	4	135	3,3	14	0	3,3	3,3	97
	Шашлык из свинины с томатным соусом	100/30	28	42	5	514	0	0	0	0	0	143
	Рис отварной с маслом сливочным	150	5	9	6	179,1	1,35	1,2	0	1,05	0,45	201
	Чай с сахаром	200	1,2	4	15	78	2,2	0,06	0	0	0	162
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			42	68,2	57,1	1054,3	10,45	41,26	12,4	4,49	3,81	
Ужин№2												
	Молочный коктейль промышленного производства 2,5 %	200	5,6	5	18	140	2,4	16,6	0,2	4,6	12,4	202
5-й день												
Завтрак												
	Масло сливочное порц.	10	0,10	7,3	0,1	73	0	2	3	0	0,01	145
	Джем промышленного производства	20	6,75	0	13,36	80,84	5,3	3,1	0	1,3	1,9	146
	Сосиски отварные	70	11	29	2	314	7	1,75	0	1,4	3,5	225
	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,5	8	38,25	245	3,2	19,4	0	6,6	13,8	48
	Цикорий с молоком и сахаром	200	0,01	0,012	0,046	329	0	0	0	0	0	207
	Апельсин	200	1,8	0	16,8	74,4	3,4	6,8	0	5,4	3,4	167
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			31,96	45,512	97,656	1264,4	22,5	59,05	15,4	14,84	22,67	
Обед												
	Садат из морской капусты	100	0,9	0,2	3	17,4	0	0	0	0	0	208
	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250	12	14	14	226	2,2	2,3	0	2	1,7	168
	Гуляш из говядины	100/30	32	30	17	468	14,4	1,9	1,3	6,6	10,2	210
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	10	12	56	370	4,2	1,2	0	4,05	0,9	161
	Компот из сухофруктов	200	0	0	0,022	89	0	0	0	0	0	211
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			59,7	57,4	117,12	1318,6	24,4	31,4	13,7	12,79	12,86	

Полдник	Пицца с колбасой собственного приготовления	100	14	24	34	404	0	0	0	0	0	0	0	0	224
	Чай с сахаром	200	1,2	4	18	78	2,2	0,06	0	0	0	0	0	162	
Итого:			15,2	28	52	482	2,2	0,06	0	0	0	0	0		
Ужин№1	Салат мясной с говядиной	100	12	9	8	163	18	4,95	0	7,05	8,4	0,04	110		
	Котлета по домашнему	100	23	21	30	400	8,3	2,8	0	13	5,6	0,15	213		
	Каша гречневая распычатая с маслом сливочным	150	0,9	10	0,6	370	3	24,8	0	0,27	0,15	0,02	177		
	Чай с сахаром	200	1,2	4	18	78	2,2	0,06	0	0	0	0	162		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	0,02	344		
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	0,02	345		
Итого:			41,9	45,2	83,7	1159,2	35,1	58,61	12,4	20,46	14,21	0,02			
Ужин№2	Кефир промышленного производства 3,2%	200	6	5	24	165	1,2	24	0	5,4	18,8	0,02	179		
6-й день															
Завтрак	Масло сливочное порц.	10	0,10	7,3	0,1	73	0	2	3	0	0,01	0,01	145		
	Джем промышленного производства	20	6,75	0	13,36	80,84	5,3	3,1	0	1,3	1,9	0,02	146		
	Колбаса в\к	50	14,1	13,75	0	233	1,1	1,5	0	5,5	4,45	0,02	56		
	Омлет с ветчиной	100/30	15	19	3	243,5	10,1	6,3	3,1	8,8	15,8	0,02	194		
	Напиток кофейный с молоком и сахаром	200	3	2	35	166	0	0	0	0	0	0,02	166		
	Яблоко	200	0,8	0	22,6	93,6	24	3,2	3,6	4	2,2	0,04	149		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	0,02	344		
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	0,02	345		
Итого:			44,55	43,25	101,16	1038,1	44,1	42,1	22,1	19,74	24,42	0,02			
Обед	Салат Грузинский с фасолью	100	16	16	12	278	11,7	4,95	0	6	6,6	0,02	82		
	Суп рисовый с птицы	250	15	16	28	315	2,75	3,29	0	1,75	2,75	0,02	214		
	Фрикасе из куриного филе	100/30	28	37	14	507	2,6	27,9	9,3	0,2	0,21	0,02	215		
	Булгур отварной с маслом сливочным	150	10	19	61	455	5,3	1	0,4	3,8	1,6	0,01	171		
	Компот из вишни	200	0	0	0,038	153	1,4	16,8	4,2	0	0,01	0,01	172		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	0,02	344		
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	0,02	345		
Итого:			73,8	89,2	142,14	1856,2	27,35	79,94	26,3	11,89	11,23	0,02			
Полдник	Батончик вафельный промышленного производства	38	1,22	1,6	30,74	133	0	0	0	0	0	0	173		
	Чай с сахаром	200	1,2	4	18	78	2,2	0,06	0	0	0	0	162		
Итого:			2,42	5,6	48,74	211	2,2	0,06	0	0	0	0			
Ужин№1	Салат Оливье с ветчиной	100	0,007	0,004	0,006	93	7,96	3,75	8,7	7,35	9,3	0,02	91		
	Масло по-французски	100/30	30	30	2	399	17	3	1,4	3,5	9,1	0,02	216		

	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	10	12	56	370	4,2	1,2	0	4,05	0,9	161
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	2,2	0,06	0	0	0	162
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			45,207	43,404	99,306	1066,2	34,96	34,01	22,5	15,04	19,36	
Ужин№2	Йогурт промышленного производства 3%	200	11	3	14	126	1,2	24	0,4	5,4	22	189
7-й день												
Завтрак	Масло сливочное порц.	10	0,10	7,3	0,1	73	0	2	3	0	0,01	145
	Мед	20	0,06	0	16,2	64,4	0	0	0	0	0	70
	Ветчина из индейки	50	8,8	3,1	0	63	2,8	0,35	0	7,5	7,5	58
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	12	15	51	391	40	30	0,8	42	48	67
	Чай с сахаром	200	1,2	4	18	78	2,2	0,06	0	0	0	162
	Киви	90	0,9	0,9	13,5	65,7	8,8	8	68	2,6	4,4	195
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			27,86	31,5	125,9	883,3	57,4	66,41	84,2	52,24	59,97	
Обед	Салат Деревенский	100	20	13	14	182	3,4	4,3	9,6	2	2,5	111
	Суп сырный с птицей	250	21	31	23	495	4,25	32,5	0	3,25	14	217
	Бефстроганов из говядины	100/30	31	40	13	530	36	7,6	0	10,3	22	184
	Овощи на пару Брокколи/Цветная капуста	150	5,5	1,6	12	85	4,2	2,75	36,5	3,85	4,45	237
	Напиток из шиповника	200	0	0	0,032	0,13	2,4	1,4	0	0	5,6	139
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			82,3	86,8	89,132	1440,3	53,85	74,55	58,5	19,54	48,61	
Полдник	Мармелад	70	0,28	0	53,62	0,205	1,54	0,25	0	0	0	219
	Пюре фруктовое	90	0,5	0,1	14	53	1,1	0,5	0,4	0,7	0,7	174
Итого:			0,78	0,1	67,62	53,205	2,64	0,75	0,4	0,7	0,7	
Ужин№1												
	Салат из свежих помидор с Болгаским перцем с растительным маслом	100	10	11	4	113	3,9	2	0	2,7	2,8	220
	Окорочка куриные запеченные	130	38	18	10	320	8,3	1,6	0	4	5	221
	Рис отварной с маслом сливочным	150	5	9	6	339	1,35	1,2	0	1,05	0,45	201
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	2,2	0,06	0	0	0	162
	Мед промышленного производства	20	0,06	0	16,2	64,4	5,3	3,1	0	1,3	1,9	146
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			58,26	39,4	77,5	1040,6	24,65	33,96	12,4	9,19	10,21	

Ужин№2	Молоко промышленного производства 3,2%	200	0,007	0,004	0,01	100	1,2	24	0,4	5,4	16,6	163
8-й День												
Завтрак	Масло сливочное порц.	10	0,10	7,3	0,1	73	0	2	3	0	0,01	145
	Джем промышленного производства	20	6,75	0	13,36	80,84	5,3	3,1	0	1,3	1,9	146
	Колбаса Докторская	50	6,9	11,4	0	130	0	0	0	0	0	57
	Запеканка творожная со стухеным молоком	100/25	20	20	14	82	9,2	3,6	0,2	4,2	15,2	75
	Какао с молоком и сахаром	200	5	4,4	43,8	235	5,6	17,2	0	4	11,2	148
	Яблоко	200	0,8	0	22,6	93,6	24	3,2	3,6	4	2,2	149
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итог:			44,35	44,3	120,96	842,64	47,7	55,1	19,2	13,64	30,57	
Обед												
	Салат из цветной капусты с овощами	100	20	12	9	154	4,4	3,1	0	3,3	2,8	100
	Суп гороховый с гренками	250/10	13	8	45	305	9,8	4,25	18,75	12,75	2,75	222
	Курицы в томатном соусе	100/30	27	16	9	285	7,3	3,8	1,3	5,5	9,7	170
	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	150	0,004	0,008	0,02	172	9,15	6,9	0	10,05	8,4	223
	Напиток из шиповника	200	0	0	0,032	0,13	2,4	1,4	0	0	5,6	139
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итог:			64,804	37,208	90,152	1064,3	36,65	45,45	32,45	31,74	29,31	
Полдник												
	Пицца с ветчиной собственного производства	100	15	1	34	301	0	0	0	0	0	212
	Чай с сахаром	200	1,2	0,04	18	78	2,2	0,06	0	0	0	162
Итог:			16,2	1,04	52	379	2,2	0,06	0	0	0	
Ужин№1												
	Салат мясной	100	12	9	8	163	18	4,95	0	7,05	8,4	110
	Сосиски отварные	140	20	53	4	569	10,4	3,5	0	2,2	5,5	225
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	10	12	56	370	4,2	1,2	0	4,05	0,9	161
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	2,2	0,06	0	0	0	162
	Мед промышленного производства	20	0,06	0	16,2	64,4	0	0	0	0	0	70
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итог:			47,26	75,4	125,5	1370,6	38,4	35,71	12,4	13,44	14,86	
Ужин№2												
	Молочный коктейль промышленного производства 2,5 %	200	5,6	5	18	140	2,4	16,6	0,2	4,6	12,4	202
9-й День												
Завтрак	Масло сливочное порц.	10	0,10	7,3	0,1	73	0	2	3	0	0,01	145
	Сыр в ассортименте	50	12,6	13,2	0	172,5	0,65	35	0,95	1	9,5	152

	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	8	11	44	310	40	34	0,4	32	36	66
	Напиток кофейный с молоком и сахаром	200	3	2	35	166	0	0	0	0	0	166
	Апельсин	200	1,8	0	16,8	74,4	3,4	6,8	0	5,4	3,4	167
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			30,3	34,7	123	944,1	47,65	103,8	16,75	38,54	48,97	
Обед												
	Салат Весенний	100	4	5	3	76	5,3	3,5	26	2,8	2,6	118
	Суп Харчо с говядиной	250	13	18	27	317	20,75	10,75	0	8,25	9,75	226
	Котлета Куринная	100	20	23	27	414	2	1,1	0	0,9	2,5	176
	Овощи гриль (кабачки, перец болгарский, баклажан)	150	2	19	10	215	6,6	3,9	0	4,95	4,95	227
	Напиток клюквенный	200	0	0	29	118	1,6	1	0	0,6	0,4	186
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			43,8	66,2	123,1	1288,2	39,85	46,25	38,4	17,64	20,26	
Полдник												
	Творожок промышленного производства 4,5%	100	18	9	3	165	0,3	120	0	0,04	0,25	151
	Сок промышленного производства	200	1	0	22	92	1,2	1	0,2	2,6	1,2	157
Итого:			19	9	25	257	1,5	121	0,2	2,64	1,45	
Ужин№1												
	Салат из свежей капусты с огурцом с растительным маслом	100	10	7	5	88	3,1	3,7	42,5	2,8	2,5	187
	Жаркое с индейкой	250	17	23	28	388	27,5	15,75	0	16,75	27,5	147
	Чай с сахаром	200	1,2	4	18	78	2,2	0,06	0	0	0	162
	Мед промышленного производства	20	0,06	0	16,2	64,4	0	0	0	0	0	70
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			33,06	35,2	94,3	766,6	36,4	45,51	54,9	19,69	30,06	
Ужин№2												
	Кефир промышленного производства 3,2%	200	6	5	24	165	1,2	24	0	5,4	18,8	179
10-й день												
Завтрак												
	Яйцо отварное	50	7	5	0	76	7	2,75	0,15	2,35	12	73
	Ветчина	50	8,8	3,1	0,8	63	2,8	0,35	0	7,5	7,5	58
	Джем промышленного производства	20	6,75	0	13,36	80,84	5,3	3,1	0	1,3	1,9	146
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	0,009	0,013	0,041	318	1,4	54	0	0,08	0,08	68
	Какао с молоком и сахаром	200	5	4,4	43,8	235	5,6	17,2	0	4	11,2	148
	Киви	90	0,9	0,9	13,5	65,7	8,8	8	68	2,6	4,4	195
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			33,259	14,613	98,601	986,74	34,5	111,4	80,55	17,97	37,14	
Обед												
	Винегрет овощной с квашеной капустой	100	20	10	13	152	0,7	21,1	8,7	0,1	0,04	108
	Суп сырный с курицей	250	21	31	23	495	4,25	32,5	0	3,25	14	217

	Котлеты по домашнему	100	12,5	16,4	15,7	240	8,3	2,8	0	13	5,6	213
	Картофельное пюре	150	5	9	10,2	184	4,95	5,85	0	7,95	6,6	199
	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	89	0	0	0	0	0	211
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			63,3	67,6	111	1308,2	21,8	88,25	21,1	24,44	26,3	
Полдник	Булочка с изюмом	70	5	16	35	303	6,7	2,3	0	18	15	200
	Чай с сахаром	200	1,2	4	18	78	2,2	0,06	0	0	0	162
Итого:			6,2	20	53	381	8,9	2,36	0	18	15	
Ужин№1	Салат из свежей моркови с сыром	100	6	16	9	200	8,3	8	0	6,7	5	182
	Свинина по французски	100/30	30	30	20	399	5,6	25	0	6,7	5,6	216
	Каша гречневая распычетта с маслом сливочным	150	6,75	3,45	37,5	198	3	24,8	0	0,27	0,15	177
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	2,2	0,06	0	0	0	162
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			47,95	60	107,8	1001,2	22,7	83,86	12,4	13,81	10,81	
Ужин№2	Йогурт промышленного производства 3%	200	11	3	14	126	1,2	24	0,4	5,4	22	189
11-й день												
Завтрак	Масло сливочное порц.	10	0,10	7,3	0,1	73	0	2	3	0	0,01	145
	Колбаса в\к	50	14,1	13,75	0,7	233	1,1	1,5	0	5,5	4,45	56
	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,5	8	38,25	245	3,2	19,4	0	6,6	13,8	48
	Мед промышленного производства	20	0,06	0	16,2	64,4	0	0	0	0	0	70
	Напиток кофейный с молоком и сахаром	200	3	2	35	166	0	0	0	0	0	166
	Банан	200	2	0,01	46	197	6,6	1,6	0,8	5,4	5,6	181
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			31,56	32,26	163,35	1126,6	14,5	50,5	16,2	17,64	23,92	
Обед	Салат из пекинской капусты с курицей	100	10	23	20	260	4,1	9,1	22,8	4,1	7,1	131
	Уха Ростовская	250	16	11	22	252	5,5	3,25	0	6,75	5,5	197
	Паста Карбонара	250	28	23	32	450	0	0	0	0	0	228
	Напиток каркаде	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	156
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб Ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			58,8	58,2	116,1	1170,2	13,2	38,35	35,2	10,99	12,66	
Полдник	Мармелад промышленного производства	70	0,28	0	53,62	205	1,54	0,28	0	0	0	219
	Пюре фруктовое промышленного производства	90	0,5	0,1	14	53	1,1	0,5	0,4	0,7	0,7	174
Итого:			0,78	0,1	67,62	258	2,64	0,78	0,4	0,7	0,7	

Итого:			46,95	45,55	164,71	900,13	49,65	50,46	12,7	13,49	28,66		
Ужин№2	Кефир промышленного производства 2,5 %	200	6	5	24	165	1,2	24	0	5,4	18,8	179	
13-й день													
Завтрак	Масло сливочное порц.	10	0,10	7,3	0,1	73	0	2	3	0	0,01	145	
	Мед промышленного производства	20	0,06	0	16,2	64,4	0	0	0	0	0	70	
	Колбаса в\к	50	14,1	13,75	0	233	1,1	1,5	0	5,5	4,45	56	
	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	9	13	41	318	1,4	54	0	0,8	0,08	68	
	Напиток кофейный с молоком и сахаром	200	1,4	2	22,4	116	0	0	0	0	0	166	
	Апельсин	200	1,8	0	16,8	74,4	3,4	6,8	0	5,4	3,4	167	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344	
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345	
Итого:			31,26	37,25	123,6	1027	9,5	90,3	15,4	11,84	8		
Обед	Салат из морской капусты	100	0,02	0,06	0,09	93	0	0	0	0	0	208	
	Борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/10	11	14	17	238	7	5,75	0	3,25	4,25	209	
	Фрикассе из куриного филе	100/30	28	37	14	507	2,6	27,9	9,3	0,2	0,21	2015	
	Овощи на пару(брокколи/капуста цветная)	150	5,5	1,6	12	85	5,2	2,75	36,5	3,85	4,45	237	
	Компот из клубники	200	0	0	41	168	1,4	16,8	4,2	0	0,01	238	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344	
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345	
Итого:			49,32	53,86	111,19	1239,2	19,8	79,2	62,4	7,44	8,98		
Полдник	Вафли промышленного производства	40	1,22	1,06	30,74	133	0	0	0	0	0	173	
	Сок промышленного производства	200	1	0	2	92	1,2	1	0,2	2,6	1,2	157	
Итого:			2,22	1,06	32,74	225	1,2	1	0,2	2,6	1,2		
Ужин№1	Салат из свежкы с сыром с растительным маслом	100	6	9	13	159	8,3	4,3	0	2	2,2	159	
	Биточки мясные под сырной шапочкой	130	26	24	28	429	11	2	0	6,7	5,6	233	
	Булгур отварной с маслом сливочным	150	4,6	0,3	21,15	124,5	5,3	1	0,4	3,8	1,6	171	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,04	0,02	14	56	2,2	0,06	0	0	0	162	
	Джем промышленного производства	20	6,75	0	13,36	80,84	5,3	3,1	0	1,3	1,9	146	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344	
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345	
Итого:			48,19	34,52	116,61	997,54	35,7	36,46	12,8	13,94	11,36		
Ужин№2	Йогурт промышленного производства 3%	200	11	3	14	126	1,2	24	0,4	5,4	22	189	
14-й день													
Завтрак	Масло сливочное порц.	10	0,10	7,3	0,1	73	0	2	3	0	0,01	145	
	Мед	20	0,06	0	16,02	64,4	0	0	0	0	0	70	

	Сыр в ассортименте	50	12,6	13,2	0	172,5	0,65	35	0,95	1	9,5	152
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	6,25	7,75	40	242,5	40	34	0,4	32	36	66
	Цикорий с молоком и сахаром	200	0,3	0,2	15	90	0	0	0	0	0	207
	Киви	90	0,9	0,9	13,5	65,7	8,8	8	68	2,6	4,4	195
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			25,01	30,55	111,72	856,3	53,05	105	84,75	35,74	49,97	
Обед												
	Салат из баклажанов с огурцом и помидором	100	10	20	6	212	2,8	1,4	0	2	2,2	106
	Крем суп пюре из брокколи и цветной капусты с гречками	250/10	11	24	36	401	3,9	3,5	0	4	2,8	154
	Гуляш из говядины	100/30	32	30	17	468	14,4	1,9	1,3	6,6	10,2	210
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6	1,35	38,25	180	4,2	1,2	0	4,05	0,9	161
	Компот клубничный	200	0	0	41	167	1,4	16,8	4,2	0	0,01	238
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			63,8	76,55	165,35	1576,2	30,3	50,8	17,9	16,79	16,17	
Полдник												
	Пицца с колбасой собственного приготовления	100	14	24	34	404	0	0	0	0	0	224
	Чай с сахаром	200	1,2	0,04	18	78	2,2	0,06	0	0	0	162
Итого:			15,2	24,04	52	482	2,2	0,06	0	0	0	
Ужин№1												
	Салат Цезарь с курицей	100	10	7	8	136	0	0	0	0	0	96
	Окорочка куринные	130	38	18	10	320	8,3	1,6	0	4	5	221
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,75	3,45	37,5	198	3	24,8	0	0,27	0,15	177
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,02	14	56	2,2	0,06	0	0	0	162
	Джем промышленного производства	20	6,75	0	13,36	80,84	0,1	3	49	0	0,01	146
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5	2	14	7,8	0,08	0,04	344
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,9	12,7	77,7	1,6	12	4,6	0,06	0,02	345
Итого:			66,34	29,67	109,96	939,04	17,2	55,46	61,4	4,41	5,22	
Ужин№2												
	Раженка промышленного производства 3,2%	200	5,22	4,5	7,56	97	1,2	24	0	2,6	14,4	239
Общий итог:			98,9	102,5	422,1	2996,4	103,95	235,32	164,05	59,54	85,76	

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МОСКОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ХОРЕОГРАФИИ

РАЗРАБОТАНО ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ 201 2007г. Питания

СБОРНИК РАЗРАБОТАН: ГОУ ВПО ПЯТИГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

(Кафедра технологии продуктов общественного питания); ГУ НИИ питания РАМН РФ; практическими работниками Муниципального предприятия школьных столовых г. Пятигорска, Модельный учебный центр г. Минеральные Воды.

Руководители разработки:

М.П. Могильный (ГОУ ВПО ПГТУ)

В.А. Тутелья (ГУ НИИ питания РАМН РФ)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/

Под ред. М.П. Могильного.-М: ДеЛи принт, 2007ю.-628с.

ISBN 978-5-94343-089-3.

Утвержден: Ректор ГОУ ВПО Пятигорского Государственного Технологического Университета
А.В.КАЗНАЧЕЕВ.

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Справочник-М.: ДелЛи принт, 2008-276 с.

ISBN 978-5-94343-122-7

В справочнике представлены таблицы содержания основных химических веществ в пищевых продуктах, производимых или продаваемых на территории России.

Справочник предназначен для работников здравоохранения, пищевой промышленности и сельского хозяйства, занимающихся вопросами производства и потребления пищевых продуктов.

Справочник разработан:

Скурихин. И. М.

Тутельян В. А.

Примерное меню составил:

Зав. Производством Столовой МГАХ _____ Долженка А.В. _____

Согласовано:

Заведующий столовой _____ Федченко М.А. _____

- 1.Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий составлены с учетом требований п.6.10.СанПин2.4.5.2409-(на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, и с учетом "Технологической инструкции по производству кулинарной продукции для детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-95/ГОСТ50763-95)"
утв.Руководителем Территориального управления Роспотребнадзора по г.Москва 10.04.2006 с дополнением от 25.12.2008г.
- 2.Плоды и ягоды чередуются,обеспечивая их разнообразие, с сезонным наличием(согласно требованиям п.6.6 СанПин 2.4.5.2409-08)
- 3.Плоды и ягоды преимущественно следует давать целыми.
4. Питание учащихся Московской Государственной Академии Хореографии.