

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день													
Завтрак													
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	158,74	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	600	10,86	18,59	105,89	634,29	0,15	11,31	80,9	218,73	360,24	118,05	4,17
Обед													
138	Суп картофельный с рисом	300	6,60	10,20	26,10	222,60	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
294	Котлета рубленая куриная	100	12,90	15,00	16,30	257,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	64,61	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	800	27,44	32,75	97,65	821,15	0,24	8,70	40,10	82,05	350,52	59,37	4,09
	Всего за день:	1400	38,30	51,34	203,54	1455,44	0,39	20,01	121,00	300,78	710,76	177,42	8,26
2 день													
Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка с маком	100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	650	11,25	8,83	109,48	562,39	0,21	10,41	10,06	56,45	94,24	28,06	1,85
Обед													
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,44	21,93	209,42	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
492	Плов из птицы	300	24,36	20,76	56,80	511,47	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,15	10,96	51,31	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	820	41,83	27,35	101,67	820,12	0,29	23,16	26,99	97,76	305,41	57,12	7,06
	Всего за день:	1470	53,08	36,18	211,15	1382,51	0,50	33,57	37,05	154,21	399,65	85,18	8,91
3 день													
Завтрак													
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	200	10,39	14,55	46,53	358,63	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2
	Итого:	560	12,93	22,48	84,70	592,84	0,07	13,39	63,60	84,05	126,64	41,16	2,14
Обед													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	11,40	13,80	20,70	252,60	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00
437	Гуляш куриный	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,01	0,00	0,00	1,70	6,50	2,50	0,15
	Итого:	800	33,94	53,51	92,94	989,15	0,40	4,03	91,60	115,42	397,80	111,17	34,46
	Всего за день:	1360	46,87	75,99	177,64	1581,99	0,47	17,42	155,20	199,47	524,44	152,33	36,60

	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	20,67	32,94	117,21	848,00	0,31	1,19	74,70	197,46	350,24	102,74	4,04
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	157,25	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
278	Тефтели куриные в соусе	140	15,12	20,58	15,96	309,54	0,26	95,00	7900,00	24,00	272,00	1,00	14,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	840	27,56	37,38	85,21	787,54	0,49	96,23	7942,70	57,43	415,49	20,71	17,18
	Всего за день:	1390	48,23	70,32	202,42	1635,54	0,80	97,42	8017,40	254,89	765,73	123,45	21,22
5 день	Завтрак												
181	Каша пшеничная молочная	250	10,25	10,75	49,50	335,75	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Школьная с крошкой"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,00	15,20	61,32	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого:	557	20,09	27,44	123,26	820,38	0,08	2,94	59,00	168,40	122,90	18,10	1,10
	Обед												
111	Суп с вермишелью	300	3,48	3,00	27,90	152,52	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00
294	Котлета рубленая мясная	100	12,90	15,00	16,30	257,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,03	0,00	0,00	4,30	16,30	6,20	0,40
	Итого:	815	26,90	29,26	119,93	856,65	0,29	63,08	56,10	107,37	357,47	75,66	5,03
	Всего за день:	1372	46,99	56,70	243,19	1677,03	0,37	66,02	115,10	275,77	480,37	93,76	6,13
	2 неделя												
1 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	20,67	32,94	117,21	848,00	0,31	1,19	74,70	197,46	350,24	102,74	4,04
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	197,25	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
492	Плов из птицы	300	24,36	20,76	56,80	521,47	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	10	1,52	0,15	10,96	51,31	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	810	30,38	30,16	93,74	817,95	0,36	2,66	59,69	58,16	182,31	34,52	6,96
	Всего за день:	1360	51,05	63,10	210,95	1665,95	0,67	3,85	134,39	255,62	532,55	137,26	11,00

2 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка с маком	100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	650	11,25	8,83	109,48	562,39	0,21	10,41	10,06	56,45	94,24	28,06	1,85
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	300	11,40	13,80	20,70	252,60	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00
437	Гуляш куриный	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	25	1,98	0,25	12,08	58,49	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	805	30,60	49,59	100,82	971,99	0,26	4,03	38,30	90,82	284,02	57,61	33,87
	Всего за день:	1455	41,85	58,42	210,30	1534,38	0,47	14,44	48,36	147,27	378,26	85,67	35,72
3 день	Завтрак												
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	158,74	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	600	10,86	18,59	105,89	634,29	0,15	11,31	80,90	218,73	360,24	118,05	4,17
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	11,40	13,80	20,70	252,60	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00
294	Котлета рубленая куриная	100	12,90	15,00	16,30	257,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	800	34,09	40,03	105,71	925,42	0,34	57,75	40,10	91,65	351,77	82,16	5,07
	Всего за день:	1400	44,95	58,62	211,60	1559,71	0,49	69,06	121,00	310,38	712,01	200,21	9,24
4 день	Завтрак												
177	Каша рисовая с яблоками	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
АКО	Булочка школьная	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	14,96	20,94	119,04	724,48	0,10	3,49	82,60	207,35	204,24	42,55	2,41
	Обед												
111	Суп с вермишелью	300	3,48	3,00	27,90	152,52	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00
278	Тефтели куриные в соусе	140	15,12	20,58	15,96	309,54	0,26	95,00	7900,00	24,00	272,00	1,00	14,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	1,86	2,90	22,30	122,74	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	850	31,08	37,94	145,39	1047,34	0,58	103,73	7979,30	130,28	667,72	109,52	18,50
	Всего за день:	1400	46,04	58,88	264,43	1771,82	0,68	107,22	8061,90	337,63	871,96	152,07	20,91

5 день	Завтрак												
120	Суп молочный с вермишелью, масло сливочное	250/5	13,47	16,75	29,50	322,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19
	Итого:	595	15,93	24,60	65,71	547,96	0,24	0,90	87,00	194,35	200,14	38,10	2,72
	Обед												
138	Суп картофельный с рисом	300	6,60	10,20	26,10	222,60	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
437	Филе куриное, тушеное в соусе	100	18,94	15,00	12,48	260,68	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	56,76	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	812	33,74	32,82	93,96	816,18	0,26	12,08	15,82	95,05	448,83	98,79	4,47
	Всего за день:	1417	49,67	57,42	159,67	1364,14	0,50	12,98	102,82	289,40	648,97	136,89	7,19

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Технолог



Л.В. Серебрянская