

понедельник 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	4.16	8.63	16.5	154.77	16.7	15.84	83.72	2.02	0.5	3.06	0.03	0.15
413	сосиска отварная	100	17.38	45.68	3.6	494.30	14.88	31.02	174.78	3.48	0	0	0.16	0.38
593	соус красный основной	30	1.47	1.1	1.2	23.3	4.63	9.56	0	0.4	0.02	1.87	0	0.00
508	каша рассыпчатая (гречневая)	200	11.6	20.80	56.80	372.00	182.22	1.9	29.54	1.6	0.07	5.14	1.54	2.42
	хлеб ржаной	20	1.85	0.12	10.45	46.60	4.50	10.00	13.00	0.18	0.02	0.00	0.00	0.36
	Хлеб пшеничный	40	2.96	1.16	20.56	136.00	12.2	13.2	34.8	1.04	0.06	0	0	0.52
638	компот из сухофруктов с лимоном	200	0.6	0	31.4	124.00	48.96	6.32	21.56	0.9	0	2.9	0	1.23
	<b>итого</b>		<b>40.02</b>	<b>77.49</b>	<b>140.51</b>	<b>1350.97</b>	<b>284.09</b>	<b>87.84</b>	<b>357.4</b>	<b>9.62</b>	<b>0.67</b>	<b>12.97</b>	<b>1.73</b>	<b>5.06</b>

вторник 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
110	борщ с капустой, картофелем и мясом птицы	250	4.02	10.91	9.87	167.90	47.72	35.2	142.32	5.15	0.1	12.6	0.2	0.33
520	картофельное пюре	200	4.68	33.42	28.50	348.04	227.18	22.2	146.64	0.5	0.4	2.02	0.36	0.88
593	соус красный основной	30	1.47	1.1	1.2	23.3	4.63	9.56	0	0.4	0.02	1.87	0	0.00
390	котлета рыбная	100	31.08	27.6	41.4	255.00	68.1	96.7	201.03	5.7	0.32	0.72	0.03	0.08
	хлеб ржаной	20	1.85	0.12	10.45	46.60	4.50	10.00	13.00	0.18	0.02	0.00	0.00	0.36
	хлеб пшеничный	40	2.96	1.16	20.56	136.00	12.2	13.2	34.8	1.04	0.06	0	0	0.52
686	чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0	15.2	60.00	17	0	0	0.4	0	22	0	0
	<b>итого</b>		<b>46.36</b>	<b>74.31</b>	<b>127.18</b>	<b>1036.84</b>	<b>381.33</b>	<b>186.86</b>	<b>537.79</b>	<b>13.37</b>	<b>0.92</b>	<b>39.21</b>	<b>0.59</b>	<b>2.17</b>

среда 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
139	суп картофельный с горохом и мясом птицы	250	15.1	8.2	22.5	217.00	38.08	35.9	87.3	2	0.23	5.85	0.025	0.15
462	тефтели из мяса птицы с соусом	100	7.61	9.37	9.87	158.91	23.88	16.85	72.46	0.93	0.19	5.01	0.03	0.27
516	макаронные изделия отварные	200	7.3	8.2	47	326.00	4.6	28.16	73.37	2.7	0.08	0	0.04	2.17
	хлеб ржаной	20	1.85	0.12	10.45	46.60	4.50	10.00	13.00	0.18	0.02	0.00	0.00	0.36
3	бутерброд с сыром	35	4.7	7.9	7.3	123.00	64	1.75	25	0.05	0.01	0.04	0.13	0.52
693	какао с молоком	200	5.72	5.6	38.42	218.98	179.42	26.06	65	0.46	0.06	1.92	0.08	0.30
	<b>итого</b>		<b>42.28</b>	<b>39.39</b>	<b>135.54</b>	<b>1090.49</b>	<b>314.48</b>	<b>118.72</b>	<b>336.13</b>	<b>6.32</b>	<b>0.59</b>	<b>12.82</b>	<b>0.305</b>	<b>3.77</b>

четверг 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
124	щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	250	4.825	5.25	10	106.75	44.12	34.25	47.63	2.1	0.125	15.55	0.02	0.18
499	Котлета из мяса птицы	100	32.4	13.5	18.2	271.00	53.75	32.13	166.38	1.5	0.1	0.15	0.28	0.93
593	соус красный основной	30	1.47	1.1	1.2	23.3	4.63	9.56	0	0.4	0.02	1.87	0	0.00
508	каша рассыпчатая (гречневая)	200	11.6	20.80	56.80	372.00	182.22	1.9	29.54	1.6	0.07	5.14	1.54	2.42
	хлеб ржаной	20	1.85	0.12	10.45	46.60	4.50	10.00	13.00	0.18	0.02	0.00	0.00	0.36
	Хлеб пшеничный	40	2.96	1.16	20.56	136.00	12.2	13.2	34.8	1.04	0.06	0	0	0.52
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0	15.2	60.00	17	0	0	0.4	0	22	0	0
	<b>итого</b>		<b>55.405</b>	<b>41.93</b>	<b>132.41</b>	<b>1015.65</b>	<b>318.42</b>	<b>101.04</b>	<b>291.35</b>	<b>7.22</b>	<b>0.395</b>	<b>44.71</b>	<b>1.84</b>	<b>4.41</b>

пятница 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
132	рассольник ленинградский с мясом птицы	250	4.65	10.175	10.85	182.38	32.25	35.22	83.72	4.68	0.125	7.75	0.03	0.3
492	плов из мяса птицы	250	18.5	18.5	34	385.00	37.6	61.4	205.2	3.88	0.25	1.11	0.91	3.13
	хлеб ржаной	40	3.70	0.24	20.90	93.20	9.00	20.00	26.00	0.36	0.04	0.00	0.00	0.72
	Хлеб пшеничный	40	2.96	1.16	20.56	136.00	12.2	13.2	34.8	1.04	0.06	0	0	0.52
638	компот из сухофруктов с лимоном	200	0.6	0	31.4	124.00	48.96	6.32	21.56	0.9	0	2.9	0	1.23
	<b>итого за день</b>		<b>30.41</b>	<b>30.075</b>	<b>117.71</b>	<b>920.58</b>	<b>140.01</b>	<b>136.14</b>	<b>371.28</b>	<b>10.86</b>	<b>0.475</b>	<b>11.76</b>	<b>0.94</b>	<b>5.90</b>

понедельник 6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
138	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	250	5.3	3.95	18.3	131.75	65.6	18	87.7	1.09	0.21	10.25	0	1.33
431	печень по- строгановски	100	27.2	19.64	14.7	349.00	74.28	36.1	245.01	9.84	0.22	8.14	11.62	1.74
516	макаронные изделия отварные	200	7.3	8.2	47	326.00	4.6	28.16	73.37	2.7	0.08	0	0.04	2.17
	хлеб ржаной	20	1.85	0.12	10.45	46.60	4.50	10.00	13.00	0.18	0.02	0.00	0.00	0.36
	хлеб пшеничный	40	2.96	1.16	20.56	136.00	12.2	13.2	34.8	1.04	0.06	0	0	0.52
707	сок фруктовый	200	0.8		22.4	94	42	22	32	2.2	0.02	2	0	0
	<b>итого</b>		<b>45.41</b>	<b>33.07</b>	<b>133.41</b>	<b>1083.35</b>	<b>203.18</b>	<b>127.46</b>	<b>485.88</b>	<b>17.05</b>	<b>0.61</b>	<b>20.39</b>	<b>6.12</b>	<b>6.12</b>

вторник 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	4.16	8.63	16.5	154.77	16.7	15.84	83.72	2.02	0.5	3.06	0.03	0.15
499	Котлета из мяса птицы	100	32.4	13.5	18.2	271.00	53.75	32.13	166.38	1.5	0.1	0.15	0.28	0.93
593	соус красный основной	30	1.47	1.1	1.2	23.3	4.63	9.56	0	0.4	0.02	1.87	0	0.00
508	каша рассыпчатая (гречневая)	200	11.6	20.80	56.80	372.00	182.22	1.9	29.54	1.6	0.07	5.14	1.54	2.42
	хлеб ржаной	20	1.85	0.12	10.45	46.60	4.50	10.00	13.00	0.18	0.02	0.00	0.00	0.36
	Хлеб пшеничный	40	2.96	1.16	20.56	136.00	12.2	13.2	34.8	1.04	0.06	0	0	0.52
638	компот из сухофруктов с лимоном	200	0.6	0	31.4	124.00	48.96	6.32	21.56	0.9	0	2.9	0	1.23
	<b>итого</b>		<b>55.04</b>	<b>45.31</b>	<b>155.11</b>	<b>1127.67</b>	<b>322.96</b>	<b>88.95</b>	<b>349</b>	<b>7.64</b>	<b>0.77</b>	<b>13.12</b>	<b>1.85</b>	<b>5.61</b>

среда 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
110	борщ с капустой, картофелем и мясом птицы	250	4.02	10.91	9.87	167.90	47.72	35.2	142.32	5.15	0.1	12.6	0.2	0.33
520	картофельное пюре	200	4.68	33.42	28.50	348.04	227.18	22.2	146.64	0.5	0.4	2.02	0.36	0.88
593	соус красный основной	30	1.47	1.1	1.2	23.3	4.63	9.56	0	0.4	0.02	1.87	0	0.00
390	котлета рыбная	100	31.08	27.6	41.4	255.00	68.1	96.7	201.03	5.7	0.32	0.72	0.03	0.08
	хлеб ржаной	20	1.85	0.12	10.45	46.60	4.50	10.00	13.00	0.18	0.02	0.00	0.00	0.36
	хлеб пшеничный	40	2.96	1.16	20.56	136.00	12.2	13.2	34.8	1.04	0.06	0	0	0.52
686	чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0	15.2	60.00	17	0	0	0.4	0	22	0	0
	<b>итого</b>		<b>46.36</b>	<b>74.31</b>	<b>127.18</b>	<b>1036.84</b>	<b>381.33</b>	<b>186.86</b>	<b>537.79</b>	<b>13.37</b>	<b>0.92</b>	<b>39.21</b>	<b>0.59</b>	<b>2.17</b>



четверг 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
139	суп картофельный с горохом и мясом птицы	250	15.1	8.2	22.5	217.00	38.08	35.9	87.3	2	0.23	5.85	0.025	0.15
413	сосиска отварная	100	17.38	45.68	3.6	494.30	14.88	31.02	174.78	3.48	0	0	0.16	0.38
593	соус красный основной	30	1.47	1.1	1.2	23.3	4.63	9.56	0	0.4	0.02	1.87	0	0.00
516	макаронные изделия отварные	200	7.3	8.2	47	326.00	4.6	28.16	73.37	2.7	0.08	0	0.04	2.17
	хлеб ржаной	20	1.85	0.12	10.45	46.60	4.50	10.00	13.00	0.18	0.02	0.00	0.00	0.36
3	бутерброд с сыром	35	4.7	7.9	7.3	123.00	64	1.75	25	0.05	0.01	0.04	0.13	0.52
693	какао с молоком	200	5.72	5.6	38.42	218.98	179.42	26.06	65	0.46	0.06	1.92	0.08	0.30
	<b>ИТОГО</b>		<b>53.52</b>	<b>76.8</b>	<b>130.47</b>	<b>1449.18</b>	<b>310.11</b>	<b>142.45</b>	<b>438.45</b>	<b>9.27</b>	<b>0.42</b>	<b>9.68</b>	<b>0.435</b>	<b>3.88</b>

пятница 10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
132	рассольник ленинградский с мясом птицы	250	4.65	10.175	10.85	182.38	32.25	35.22	83.72	4.68	0.125	7.75	0.03	0.3
462	тефтели из мяса птицы с соусом	100	7.61	9.37	9.87	158.91	23.88	16.85	72.46	0.93	0.19	5.01	0.03	0.27
508	каша рассыпчатая (гречневая)	200	11.6	20.80	56.80	372.00	182.22	1.9	29.54	1.6	0.07	5.14	1.54	2.42
	хлеб ржаной	20	1.85	0.12	10.45	46.60	4.50	10.00	13.00	0.18	0.02	0.00	0.00	0.36
	Хлеб пшеничный	40	2.96	1.16	20.56	136.00	12.2	13.2	34.8	1.04	0.06	0	0	0.52
638	компот из сухофруктов с лимоном	200	0.6	0	31.4	124.00	48.96	6.32	21.56	0.9	0	2.9	0	1.23
	<b>итого за день</b>		<b>29.27</b>	<b>41.625</b>	<b>139.93</b>	<b>1019.89</b>	<b>304.01</b>	<b>83.49</b>	<b>9.33</b>	<b>9.33</b>	<b>0.465</b>	<b>20.8</b>	<b>1.6</b>	<b>5.10</b>

примечание:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. "Хлебпродинформ". Москва 2004г.

2. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. Могильного М.П., 2007 г.