



День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон : осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

2й день

390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,02	0,29	192,17	156,05	23,52	0,3
15	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,68	13,53	15,5	204,6	0,06	0,11	127,5	0	139	97,2	18,45	0,18
ПР	Фрукты в ассортименте (поштучно)	180	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12,0	19,5	4,2	1,05
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		14,69	22,35	53,55	458,54	0,16	8,73	163,52	0,84	354,27	257,55	47,57	2,08

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон : осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3-й день

91	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
79	Крупа гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22	0,00	0,02	0	15,57	250,0	81,0	4,73
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,00	0	21,85	40,02	13,3	0,53
374	Кисель фруктовый	200	0,2	0,0	32,6	132,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	4,29	0,0	0,6
1Р	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		<b>32,79</b>	<b>31,11</b>	<b>102,26</b>	<b>737,55</b>	<b>0,46</b>	<b>10,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,52</b>	<b>88,98</b>	<b>523,8</b>	<b>133,51</b>	<b>8,62</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон : осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день

244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	0,00	12,88	84,25	10,00	0,54
604	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,00	44,37	103,91	33,3	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,4	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Пр	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	66,6
	<b>Итого</b>		<b>15,17</b>	<b>7,32</b>	<b>61,88</b>	<b>375,22</b>	<b>0,27</b>	<b>26,76</b>	<b>34,55</b>	<b>14,52</b>	<b>80,45</b>	<b>230,96</b>	<b>59,3</b>	<b>68,79</b>

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон : осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

5-й день

301/833	Куры тушёные с соусом	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,25	0	70,13	172,75	29,88	2,21
302	Рис отварной	180	4,32	5,18	45,0	244,26	0,7	0,00	0,16	1,8	6,37	93,49	30,54	1,33
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,0		6,4	3,6	0,0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	17,79	0,84
	<b>Итого</b>		<b>31,05</b>	<b>30,0</b>	<b>100,83</b>	<b>792,44</b>	<b>0,89</b>	<b>22,17</b>	<b>53,41</b>	<b>2,32</b>	<b>109,62</b>	<b>337,52</b>	<b>91,41</b>	<b>5,0</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон : осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7-й день

469	Запеканка из творога с повидлом	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,00	226,4	344,91	48,92	0,84
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР														
15	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,68	15,5	204,6	0,06	0,11	127,5		0	139	97,2	18,45	
ПР	Фрукты в ассортименте(поштучно)	180	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12	19,5	4,2	1,05
	<b>Итого</b>		<b>37,25</b>	<b>31,05</b>	<b>70,17</b>	<b>597,92</b>	<b>0,16</b>	<b>135,74</b>	<b>127,83</b>	<b>0,55</b>	<b>258,7</b>	<b>535,01</b>	<b>133,72</b>	<b>7,86</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон : осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

8-й день														
591	Гуляш (говядина)	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28		0,00	0,00	0,00		24,36
679	Крупа гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22	0,0	0,02	0,00	0,02	0		15,57
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	40,94	20,9	1,33
874	Кисель	200	0,2	0,0	32,6	132	0,0	0,0	0,0	0,0	18	4,29	0,0	0,6
ПР														
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		<b>33,46</b>	<b>31,11</b>	<b>108,04</b>	<b>764,15</b>	<b>0,45</b>	<b>10,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,52</b>	<b>62,35</b>	<b>80,03</b>	<b>34,1</b>	<b>42,3</b>

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон : осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

9-й день

286/833	Тефтеля мясная с соусом (томатным)	100/100	12,55	15,15	20,99	270,34	0,08	2,45	39,01	0,0	50,95	119,85	26,94	1,17
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,0	44,37	103,91	33,3	1,21
ПР	Кондитерское изделие	70	0,13	0,	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	66,6
	<b>Итого</b>		<b>20,26</b>	<b>21,46</b>	<b>144,2</b>	<b>593,08</b>	<b>0,3</b>	<b>28,25</b>	<b>72,01</b>	<b>19,88</b>	<b>121,16</b>	<b>267,92</b>	<b>344,4</b>	<b>69,84</b>



День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон : осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

10-й день														
301/833	Птица тушённая с соусом	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21
302	Рис отварной	180	4,32	5,18	45,0	244,26	0,7	0,00	0,16	1,8	6,37	93,49	30,54	1,33
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,0		6,4	3,6	0,0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	17,79	0,84
	<b>Итого</b>		<b>31,05</b>	<b>31,0</b>	<b>100,83</b>	<b>792,44</b>	<b>0,89</b>	<b>22,17</b>	<b>53,41</b>	<b>2,32</b>	<b>109,62</b>	<b>337,52</b>	<b>91,41</b>	<b>5,0</b>

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного, В.А. Тутельяна. и М. И. Лересичного.

Итого за день	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	3	4	5	6												
1							7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2																

1 день	40,02	35,59	105,28	899,72	0,5	20,27	68,58	7,08	288,47	500,55	120,43	8,43
2 день	14,69	22,35	53,55	458,54	0,16	8,73	163,52	0,84	354,27	257,55	47,57	2,08
3 день	32,79	31,11	102,26	737,55	0,46	10,78	0,02	0,52	88,98	523,8	133,51	8,62
4 день	15,17	7,32	61,88	375,22	0,27	26,76	34,55	14,52	80,45	230,96	59,3	68,79
5 день	31,05	30	100,83	792,44	0,89	22,17	53,41	2,32	109,62	337,52	91,41	5
6 день	33,59	32,18	107,36	881,7	0,48	21,85	45,49	6,33	257,89	447,	120,67	7,62
7 день	37,25	31,05	70,17	597,92	0,16	135,74	127,83	0,55	258,7	535,01	133,72	7,86
8 день	33,59	31,11	124,04	828,66	0,45	10,78	0,02	0,52	67,91	82,67	35,46	42,54
9 день	21,63	23,46	94,59	676,46	0,32	28,25	72,01	15,22	124,32	284,56	80,24	69,84
10 день	31,05	31	100,83	792,44	0,89	22,17	53,41	2,32	109,62	337,52	91,41	5
<b>Итого:</b>	<b>290,83</b>	<b>275,17</b>	<b>920,79</b>	<b>7040,64</b>	<b>4,58</b>	<b>307,5</b>	<b>618,84</b>	<b>50,22</b>	<b>1740,23</b>	<b>3537,14</b>	<b>913,72</b>	<b>225,78</b>