

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день	Завтрак												
174	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,81	12,38	36,38	284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булочка "Домашняя"	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
14,15	Масло сливочное, сыр твердый	5/15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
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	18,1	33,78	95,28	757,56	0,15	1,41	139,9	338,43	361,34	115,24	4,12
Обед													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
437	Курица, тушенная в соусе	100	15,94	13,00	3,48	194,68	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
74	Овощная закуска	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,01	5,78	0,00	60,40	62,14	30,70	1,70
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	850	33,04	35,26	123,62	943,98	0,45	15,11	78,10	195,82	670,84	269,09	9,99
	Всего за день:		51,14	69,04	218,90	1701,54	0,60	16,52	218,00	534,25	1032,18	384,33	14,11
2 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Маковка"	1/100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
АКО	Кофейный напиток черный	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	0,00	0,00	10,00	14,00	0,00	0,02
	Итого:	560	15,42	24,63	128,57	797,63	0,20	0,30	40,06	50,40	87,60	15,60	0,83
Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,05	23,10	0,00	85,50	99,50	99,50	3,20
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	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	860	25,94	39,04	90,20	815,92	0,41	46,26	26,99	189,09	449,51	159,28	11,58
	Всего за день:		41,36	63,67	218,77	1613,55	0,61	46,56	67,05	239,49	537,11	174,88	12,41

3 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 "Российская"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	14,00	0,13	
	Итого:	550	19,04	24,48	124,64	795,06	0,22	4,58	37,60	208,00	260,00	70,10	2,49	
	Обед													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	182,20	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00	
294	Котлета куриная с соусом	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20	
81	Овощная закуска	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,08	63,70	0,03	61,40	20,40	39,60	1,30	
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,01	0,00	0,00	1,70	6,50	2,50	0,15	
	Итого:	820	30,31	35,23	113,97	894,13	0,48	67,73	91,63	176,82	418,20	150,77	35,76	
	Всего за день:		49,35	59,71	238,61	1689,19	0,70	72,31	129,23	384,82	678,20	220,87	38,25	
4 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	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
424	Булочка "Домашняя"	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78	
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	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28	
	Итого:	665	17,79	36,00	113,96	851,02	0,32	11,45	114,70	214,84	370,22	111,79	4,34	
	Обед													
111	Суп с вермишелью	250	2,90	2,50	23,00	126,10	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70	
282	Оладьи из печени	100	18,68	22,56	7,63	328,00	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	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68	
74	Овощная закуска	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,01	5,78	0,00	60,40	62,14	30,70	1,70	
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	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30	
	Итого:	850	36,18	44,32	113,10	1015,72	0,68	102,01	7990,70	143,67	685,45	217,37	23,24	
	Всего за день:		53,97	80,32	227,06	1866,74	1,00	113,46	8105,40	358,51	1055,67	329,16	27,58	

5 день	Завтрак												
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	7,75	20,00	179,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
7	Горячий бутерброд с сыром	50	5,58	8,32	13,19	149,96	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Кондитерское изделие (пряник)	1/43	2,41	2,15	32,04	157,15	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60
	Итого:	550	15,59	18,24	80,43	548,24	0,15	3,74	95,00	325,40	264,30	44,55	2,10
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00
239	Тефтели рыбные с соусом	105	12,92	12,66	17,12	234,10	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
310	Картофель отварной	180	3,60	9,78	32,76	233,46	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16
г.24	Овощная закуска	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,03	9,70	0,00	31,10	43,00	19,50	0,85
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	25	2,30	0,30	13,89	67,46	0,03	0,00	0,00	4,30	16,30	6,20	0,40
	Итого:	860	29,75	36,44	104,77	866,04	0,33	72,72	66,68	150,24	473,57	115,53	6,58
	Всего за день:		45,34	54,68	185,20	1414,28	0,48	76,46	161,68	475,64	737,87	160,08	8,68
	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"	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	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	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	665	17,79	36,00	113,96	851,02	0,32	11,45	114,70	214,84	370,22	111,79	4,34
	Обед												
111	Суп с вермишелью	250	2,90	2,50	23,00	126,10	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
492	Плов из окорочков куриных	250	20,30	17,30	47,33	426,22	0,09	1,80	0,05	87,80	45,00	322,50	4,05
74	Овощная закуска	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,01	5,78	0,00	60,40	62,14	30,70	1,70
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	40	3,10	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	28,70	27,80	114,63	823,76	0,28	8,81	42,75	176,95	210,38	371,90	7,91
	Всего за день:		46,49	63,80	228,59	1674,78	0,60	20,26	157,45	391,79	580,60	483,69	12,25

2 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 "Российская"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	14,00	0,13	
	Итого:	507	19,04	24,48	124,64	795,06	0,22	4,58	37,60	208,00	260,00	70,10	2,49	
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80	
294	Котлета куриная с соусом	100	11,90	15,00	16,30	247,80	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 вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70	
	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	24,60	31,87	105,10	805,63	0,26	22,99	28,30	141,27	384,58	74,17	33,51	
	Всего за день:		43,64	56,35	229,74	1600,69	0,48	27,57	65,90	349,27	644,58	144,27	36,00	
3 день	Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25	
АКО	Булочка "Маковка"	1/100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
АКО	Кофейный напиток черный	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	0,00	0,00	10,00	14,00	0,00	0,02	
	Итого:	560	15,42	24,63	128,57	797,63	0,20	0,30	40,06	50,40	87,60	15,60	0,83	
	Обед													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,81	6,88	22,25	182,16	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50	
437	Курица, тушенная в соусе	100	15,94	13,00	3,48	194,68	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	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20	
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,05	23,10	0,00	85,50	99,50	99,50	3,20	
631	Компот из яблок с вит.С	180	0,18	0,00	32,22	129,60	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00	
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30	
	Итого:	830	35,12	37,13	122,95	966,40	0,51	31,25	83,40	223,08	601,61	227,98	8,81	
	Всего за день:		50,54	61,76	251,52	1764,03	0,71	31,55	123,46	273,48	689,21	243,58	9,64	

4 день		Завтрак												
297	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	240	19,44	18,43	61,00	487,63	0,13	1,50	81,30	320,00	328,00	50,30	1,25	
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	
328	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,80	48,92	0,01	9,02	0,00	13,10	14,90	7,90	0,20	
	Итого:	550	19,88	18,87	83,78	584,47	0,14	10,62	91,30	338,05	351,14	62,60	2,31	
	Обед													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00	
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68	
81	Овощная закуска	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,08	63,70	0,03	61,40	20,40	39,60	1,30	
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	45	3,56	0,45	21,70	105,09	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70	
	Итого:	885	29,95	33,26	124,08	915,46	0,69	73,48	75,02	172,28	592,88	271,19	14,64	
	Всего за день:		49,83	52,13	207,86	1499,93	0,83	84,10	166,32	510,33	944,02	333,79	16,95	
5 день		Завтрак												
183	Каша гречневая молочная жидкая	250	9,09	12,99	45,16	333,91	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90	
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
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	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,50	7,30	26,40	181,30	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19	
	Итого:	560	18,57	25,11	95,37	681,91	0,44	1,74	179,20	241,73	408,89	125,33	6,55	
	Обед													
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	14,95	23,80	268,75	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85	
304	Рис отварной	180	3,07	5,00	31,88	184,80	0,22	0,00	48,00	34,14	168,00	60,20	2,00	
79	Овощная закуска	100	2,20	2,80	12,30	83,20	0,03	7,10	0,00	55,00	52,00	20,90	0,70	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	43,20	0,04	1,20	9,00	114,00	83,50	13,90	0,40	
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30	
	Итого:	830	22,58	33,37	110,03	830,77	0,41	21,93	62,82	283,84	521,02	165,98	4,85	
	Всего за день:		41,15	58,48	205,40	1512,68	0,85	23,67	242,02	525,57	929,91	291,31	11,40	

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

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