

Сезон: осенний-зимний

День: Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет старше

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 1 - завтрак:														
301	Омлет натуральный	200	17,2	26,76	4,61	326,15	0,12	0,61	0,4	0,92	163	307,69	24,6	3,07
102	Колбаса вареная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,06	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
итого		480	27,67	37,12	55,37	664,45	0,27	1,91	0,42	1,86	305,8	494,89	63,5	4,95
День N 1 - обед:														
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	25	0,9
144	Суп картофельный с бобовыми	250	9,1	9,1	15,12	178,75	0,2	3,67	0,03	0,4	22,25	119,25	32,25	1,8
370	Плов из отварного мяса	240	18,14	17,85	47,23	422,4	0,07	0,38	0,06	0,77	22	217,9	50,88	2,7
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,68	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
503	Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
итого		840	34,92	34,99	121,33	940,85	0,424	15,75	0,11	4,51	78,55	461,55	124,83	6,91
День N 1 - полдник:														
588	Вафли	100	1,68	1,98	46,38	210	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
итого			2,68	1,98	46,38	320	0,05	4	0	0,7	36	36	10	1,7
итого всего		300	65,27	74,09	223,08	1925,3	0,744	21,66	0,53	7,07	420,35	992,44	198,33	13,56

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

День: Вторник

Возрастная категория: с 12 лет старше

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 2 - завтрак:														
102	Колбаса вареная	100	10,4	18,7	0,2	211	0,22	0	0	0,3	31	149	18	1,6
414	Рис отварной	180	4,43	7,28	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,1	85	27,4	0,6
105	Масло сливочное шоколадное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
итого		540	18,73	35,68	81,75	723,3	0,3	2,8	0,11	1,59	62	272,4	53,9	3,22
День N 2 - обед:														
106	Овощи натуральные (огурец)	100	0,08	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
134	Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9
381	Биточек мясной	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,8	173,9	0,068	0,018	0	0,95	6,84	0,43	9,72	0,94
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,68	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
итого		880	30,95	26,1	116,08	828,1	0,362	18,238	0,05	4,27	135,44	375,93	100,62	8,15
День N 2 - полдник:														
516	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
540	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	323,3	0,06	0,16	0,01	0,83	18,3	51,6	11,6	1,16
итого			11,97	7,83	76,17	423,3	0,14	1,56	0,05	0,83	258,3	231,6	39,6	1,36
итого всего		300	61,65	69,61	274	1974,7	0,802	22,598	0,21	6,69	455,74	879,93	194,12	12,73

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для

несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

День: Среда

Возрастная категория: с 12 лет старше

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 3 - завтрак:														
93	Бутерброд с маслом	50	2	29	12,5	246,25	0,025	0	0,15	0,5	7,5	21,25	3,75	0,37
313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,87	566,67	0,093	0,8	0,27	0,93	396	462,67	50,67	1,33
500	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
итого		450	36,9	64,6	65,27	925,92	0,138	1,2	0,43	1,43	532,5	570,92	67,42	2,5
День N 3 - обед:														
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
142	Щи из свежей капусты	250	8,55	9,85	7,77	153,75	0,06	18,47	0	2,55	42,25	101	29	2,18
369	Жаркое по-домашнему	230	27,2	24,25	17,4	396,2	0,17	8	0,04	0,84	36,6	278,1	58,6	3,6
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
итого		830	41,23	45,72	74,81	878,25	0,354	104,87	0,04	8,21	128,35	482,5	125,5	9,47
День N 3 - полдник:														
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,04	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
542	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	60	316,7	0,06	0,16	0,05	0,83	18,3	5,3	10	1,16
итого		300	11,8	10,3	68	416,7	0,1	1,56	0,09	0,83	258,3	185,3	38	1,36
итого всего			89,93	120,62	208,08	2220,87	0,592	107,63	0,56	10,47	919,15	1238,72	230,92	13,33

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

День: четверг

Возрастная категория: с 12 лет старше

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 4 - завтрак:														
258	Каша пшеничная вязкая	250	10,9	16,075	46,4	373,75	0,23	1,7	0,1	0,3	172,5	262,25	69,25	1,82
300	Яйцо вареное (поштучно)	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,08	0,4	0,3	185	132	13	0,4
493	Чай с вареньем	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
итого		535	22,8	30,175	71,6	649,75	0,29	1,78	0,6	0,8	390,5	474,25	88,25	3,52
День N 4 - обед:														
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	23	0,9
155	Суп с крупой (рисовой)	250	9,79	10,89	17,05	205,2	0,03	0,75	0	2,56	11,4	105,7	23,35	1,4
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25	0	0,04	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
401	Печень, тушеная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10	5,8	0,8	25	227	13	4,8
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,68	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
итого		880	39,93	36,04	117,13	951,56	0,624	23,25	5,86	7,44	96,8	706,28	241,41	14,56
День N 4 - полдник:														
513	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	0,01	2,1	0	0,1	11	8	7	0,7
563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,11	0,16	0,01	1,16	15	61	13,32	1
итого		300	8,03	8,1	80,6	428	0,12	2,26	0,01	1,26	26	69	20,32	1,7
итого всего			70,76	74,315	269,33	2029,31	1,034	27,29	6,47	9,5	513,3	1249,53	349,98	19,78

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

День: Пятница

Возрастная категория: с 12 лет старше

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 5 - завтрак:														
395	Сосиска отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,8	173,9	0,068	0,018	0	0,95	6,84	0,43	9,72	0,94
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,68	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
итого		500	18,78	22,29	60,48	516,3	0,228	0,018	0	1,69	52,64	150,43	30,32	3,08
День N 5 - обед:														
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2
152	Уха с крупой (перловой)	250	5,2	1,98	11,5	84,6	0,08	7,08	0,01	0,44	26,8	106,4	24,2	0,8
372	Ленивые голубцы	240	20,4	19,92	9,6	300	0,09	29,7	0,05	0,72	33,6	247,2	50,4	3,6
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,68	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
503	Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
итого		840	33,28	34,94	78,08	761,3	0,264	42,28	0,07	6	164,7	496	110,3	7,11
День N 5 - полдник:														
516	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
570	Сдоба обыкновенная	100	8,5	4,67	58,83	311,67								
итого		300	18,5	11,07	75,83	485,67	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
итого всего			70,56	68,3	214,39	1763,27	0,552	43,498	0,11	7,69	455,34	828,43	168,62	10,39

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: с 12 лет старше

День: суббота

№ реце пта	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 6 - завтрак:														
247	Каша из хлопьев овсяных Геркулес	250	10,7	17,65	39,4	359,25	0,22	1,77	0,1	1	193,25	302	88,75	1,12
90	Бутерброд с сыром	50	7,4	10,55	11	170	0,03	0,1	0,09	0,48	205,5	146,7	14,4	0,4
500	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
итого		500	21	30,2	71,3	642,25	0,27	2,27	0,2	1,48	527,75	535,7	116,15	2,32
День N 6 - обед:														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
158	Суп с макаронными изд и картофел	250	2,6	2,6	18,6	109,8	0,08	6	0	1,43	13,5	53	19,75	0,83
389	Тефтели мясные	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2
414	Рис отварной	180	4,4	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,1	8,5	27,4	0,6
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
итого		890	26,33	34,02	117,69	883,2	0,294	25,8	0,07	7,78	77,8	311,4	107,15	6,56
День N 6 - полдник:														
518	Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
579	Коржик молочный	100	6,83	12,17	65,5	398,3	0,08	0	0,1	1	25	61,6	10	0,83
итого		300	7,83	12,17	65,5	508,3	0,1	4	0,1	1	45	61,6	10	1,03
итого всего			55,16	76,39	254,49	2033,75	0,664	32,07	0,37	10,26	650,55	908,7	233,3	9,91

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: с 12 лет старше

День: понедельник

№ реце пта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 7 - завтрак:														
301	Омлет натуральный	200	17,2	26,76	4,61	326,15	0,12	0,61	0,4	0,92	163	307,69	24,6	3,07
102	Колбаса вареная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,06	0	0	0,09	9,3	44,7	5,4	0,48
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
500	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
итого		480	26,97	35,82	51,27	633,45	0,25	1,01	0,41	1,86	310,8	471,89	49,5	4,95
День N 7 - обед:														
68	Салат сельдь с картофелем	100	5,2	12,7	10,3	176	0,08	8,9	0,02	4,6	22	93	26	0,9
134	Рассольник ленинградский (перлов)	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9
370	Плов из отварного мяса	240	18,14	17,85	47,23	422,4	0,07	0,38	0,06	0,77	22	217,9	50,88	2,7
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
итого		850	30,58	38,83	123,15	965,8	0,334	87	0,09	8,26	96,5	449,9	125,08	7,53
День N 7 - полдник:														
541	Ватрушка творожная	100	6	2,83	37	196,7	0,08	0	0,16	0,83	11,6	46,6	8,3	0,6
512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
итого		300	6,3	2,83	57,1	277,7	0,08	0,8	0,16	0,83	21,6	52,6	11,3	1,2
итого всего			63,85	77,48	231,52	1876,95	0,664	88,81	0,66	10,95	428,9	974,39	185,88	13,68

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

День: вторник

Возрастная категория: с 12 лет старше

№ реце пта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 8 - завтрак:														
260	Каша Дружба	250	6,5	14,57	31,32	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175,5	38,25	0,7
100	Сыр порционно	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	0,05	0,1	180	118	10	0,18
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	итого	520	15,47	21,24	72,22	543,35	0,156	4,59	0,15	1,2	361,95	330	56,75	1,88
итого														
День N 8 - обед:														
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
142	Щи из свежей капусты	250	8,55	9,85	7,77	153,75	0,06	18,47	0	2,55	42,25	101	29	2,18
381	Биточек мясной	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	итого	890	36,16	47,5	97,81	964,25	0,454	37,29	0,09	8,54	189,25	511,5	139,2	9,67
итого														
День N 8 - полдник:														
541	Ватрушка творожная	100	6	2,83	37	196,7	0,08	0	0,16	0,83	11,6	46,6	8,3	0,6
512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	итого	300	6,3	2,83	57,1	277,7	0,08	0,8	0,16	0,83	21,6	52,6	11,3	1,2
	итого всего		57,93	71,57	227,13	1785,3	0,69	42,68	0,4	10,57	572,8	894,1	207,25	12,75

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

День: среда

Возрастная категория: с 12 лет старше

№ реце пта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 9 - завтрак:														
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,8	173,9	0,068	0,018	0	0,95	6,84	0,43	9,72	0,94
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
493	Чай с вареньем	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	итого	530	22,46	14,67	64,1	480,2	0,142	2,318	0,03	1,45	62,34	140,83	40,82	3,41
итого														
День N 9 - обед:														
48	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	0	4,5	43	32	15	0,6
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5	0,11	15,7	0,04	0,25	49,75	100,25	33,5	1,45
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,4	6,17	5,4	122,54	0,077	4,03	0,008	3,6	30	174	33,4	0,68
426	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	0,18	25	0,05	0,18	19,8	93,6	36	1,44
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	итого	910	24,82	30,72	99,75	773,54	0,481	64,13	0,098	9,04	186,75	485,75	142,9	7,2
итого														
День N 9 - полдник:														
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
542	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	60	316,7	0,06	0,16	0,05	0,83	18,3	5,3	10	1,16
	итого	300	11,8	10,3	69,6	422,7	0,14	2,76	0,09	0,83	258,3	185,3	38	1,36
	итого всего		59,08	55,69	233,45	1676,44	0,763	69,208	0,218	11,32	507,39	811,88	221,72	11,97

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: с 12 лет старше

День: четверг

№ реце пта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 10 - завтрак:														
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
313	Запеканка из творога	200	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
итого		430	25,3	37,7	46,4	632	0,09	0,6	0,29	1	313	363	41	1,5
День N 10 - обед:														
175	Кукуруза отварная	100	8,9	5,6	61,67	332,9	0,19	0	0,02	0,7	26,45	196,1	63,8	3,03
152	Уха с крупой (перловой)	250	5,2	1,98	11,5	84,6	0,08	7,08	0,01	0,44	26,8	106,4	24,2	0,8
367	Гуляш мясной	100	17,16	18,3	3,5	247,5	0,058	10,8	0,03	0,58	14,16	179,1	25	2,6
414	Рис отварной	180	4,4	7,29	40,57	245,5	0,03	0	0,05	0,34	6,1	8,5	27,4	0,6
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
503	Кисель из концентрата ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
итого		890	41,29	34,4	172,46	1165,4	0,442	17,88	0,11	2,57	90,71	557	158,4	8,66
День N 10 - полдник:														
518	Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,11	0,16	0,01	1,16	15	61	13,32	1
итого		300	8,83	8	56,5	440	0,13	4,16	0,01	1,16	35	61	13,32	1,2
итого всего			75,42	80,1	275,36	2237,4	0,662	22,64	0,41	4,73	438,71	981	212,72	11,36

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

День: пятница

Возрастная категория: с 12 лет старше

№ реце пта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 11 - завтрак:														
395	Сосиска отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
429	Картофельное пюре	180	3,78	0,72	7,92	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого	510	16,26	21,98	33,32	510,9	0,356	8,92	0,054	0,58	102,5	288	67,3	4,43
Итого														
День N 11 - обед:														
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,075	16,4	120,75	0,04	0,95	0	2,57	9,75	29,75	9	0,45
389	Тефтели мясные	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25	0	0,04	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,02	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	Итого	890	32,46	33,915	124,32	931,31	0,454	9,95	0,06	6,62	105,05	536,83	232,36	11,53
Итого														
День N 11 - полдник:														
512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,11	0,16	0,01	1,16	15	61	13,32	1
	Итого	300	8,13	8	76,6	411	0,11	0,96	0,01	1,16	25	67	16,32	1,6
Итого всего			56,85	63,895	234,24	1853,21	0,92	19,83	0,124	8,36	232,55	891,83	315,98	17,56

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Сезон: осенний-зимний

День: суббота

Возрастная категория: с 12 лет старше

№ реце пта	Неделя: вторая Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														
День N 12 - завтрак:														
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
295	Макаронные изделия отварные с сыром	230	13,91	11,61	39,1	316,25	0,09	0,11	0,08	1,15	238,05	193,2	23	1,26
500	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	итого	470	18,41	30,31	70	626,25	0,13	0,51	0,21	1,55	373,05	297,2	39	2,36
итого														
День N 12 - обед:														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95	0,0475	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
426	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	0,18	25	0,05	0,18	19,8	93,6	36	1,44
401	Печень , тушеная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10	5,8	0,8	25	227	13	4,8
110	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	26,7	131	0,05	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
511	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4
	итого	910	25,57	33,63	96,61	788,9	0,5715	85,8	5,85	9,23	123,3	487,5	122,85	10,41
итого														
День N 12 - полдник:														
518	Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
579	Коржик молочный	100	6,83	12,17	65,5	398,3	0,08	0	0,1	1	25	61,6	10	0,83
	итого	300	7,83	12,17	65,5	508,3	0,1	4	0,1	1	45	61,6	10	1,03
	итого всего		51,81	76,11	232,11	1923,45	0,8015	90,31	6,16	11,78	541,35	846,3	171,85	13,8

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.



