

Обед		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
71	Огурец свежий порционно	60	0,48	0	2,04	9,6	0,017	4,35	2,61	20,01	20,88	12,18	0,522
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,98	2,62	19,38	106	0,109	11,875	267,7	16,975	78,725	20,4	1,065
292	Куриное мясо тушеное с овощами	110	8,7	9,8	8,6	154,6	0,13	8,68	56,1	61	147	33,46	3,27
128	Картофельное пюре	150	3,53	8,5	25	191,4	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого		20,29	21,62	103,72	680,2	0,582	41,035	361,41	313,245	535,125	207,34	11,617
	Итого за день		35,7	37,47	183,82	1162,2	0,974	80,025	386,248	533,845	879,525	703,94	16,767
3 день		Пищевые вещества (г)											
Завтрак		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронны отварные с маслом,сы	185	10,5	15,33	26	342	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829
338	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	10	0	16	11	9	2,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого		13,3	15,58	64,6	484,2	0,246	10,52	112,7	225,28	226,8	66,58	5,509
Обед		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
67	Винегрет овощной	60	0,9	1,6	6,16	60,9	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
88	Щи из свежей капусты со сметано	200/5	1,6	4,7	11,5	96,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
265	Глив с мясом	200	16,3	19,15	43,1	389	0,06	1,28	0	14,23	200,14	39,29	2,65
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	29,6	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого		23,5	26,15	118,06	787,5	4,956	108,39	0	618,23	961,24	385,69	21,46
	Итого за день		36,8	41,73	182,66	1271,7	5,202	118,91	112,7	843,51	1188,04	452,27	26,969
4 день		Пищевые вещества (г)											
Завтрак		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
223	Запеканка из творога со сливчен.мл	150/35	15,35	16,5	39	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукт	100	1,5	0	12	52	0,03	10	0	16	11	9	2,2
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого		19,25	16,75	80	482	0,166	13,16	45,5	180,9	218,2	49,79	4,21

		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
Обед													
70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,8	0,01	1,758	0	11,5	12	7	0,3
102	Суп картофельный с горохом	200	5,6	3,2	16,2	137,9	0,91	4,66	0	170,7	352,4	142,3	8,2
259	Жаркое по-домашнему	200	19,01	19,01	25,2	405	0,37	6,76	0	28,7	180,2	42,8	3,02
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого		29,69	23,03	92,82	771,7	1,556	16,808	0	397	772,2	316,3	17,56
	Итого за день		48,94	39,78	172,82	1253,7	1,722	29,968	45,5	577,9	990,4	366,09	21,77
5 День													
Завтрак		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
177	Каша молочная пшеничная	200	13,19	16,99	29,6	308,2	0,18	0,96	54,8	146,42	206,37	57,89	1,63
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
338	Фрукт	100	0,4	0	12,6	100	0,06	38	10	35	17	11	0,1
	Итого		15,99	17,24	71	512,4	0,336	38,99	64,8	206,32	278,37	90,09	3,21
Обед		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
133	Кукуруза консерв	60	1,2	3,6	4,62	55,8	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6
98	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,8	5,73	12,7	103,3	36	20	0	40	40	40	40
268	Котлета рубленая мясная	100	8,46	11,58	9,41	210,5	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	8,55	19,6	233	0,18	102,59	0	487,9	360,6	185,5	7,28
388	Компот из шиповника	200	0,1		35,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого		79,5	30,16	109,03	820,6	36,786	186,44	33,92	1049,15	1111,47	554,23	64,79
	Итого за день		39,55	47,4	180,03	1333	37,122	225,43	98,72	1255,47	1389,84	644,32	68
6 День													
Завтрак		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	180	14,1	18,5	2,88	221,6	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	100	0,4	0	22,6	100	0,06	38	10	35	17	11	0,1
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	42	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого		16,9	18,75	54,28	423,6	0,156	38,13	135,5	99,8	159,3	38,44	2,6

	Обед	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
												белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
24	Салат из св. капусты с морковью	60	1	4,3	5,5	63,3	0,024	7,74	73,2	23,4	22,8	9,6	0,42									
96	Щи со сметаной	200/5	2,1	5,1	10,27	99,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7									
265	Глив с мясом	105/30	11,9	12,7	7,33	184,9	0,185	87,073	18,931	66,432	151,076	36,627	2,077									
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49									
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2									
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35									
	Итого		19,6	22,8	71,8	566,4	0,785	101,793	92,131	392,532	628,376	196,927	12,237									
	Итого за День		42,52	44,36	177,66	1247,8	0,941	139,923	227,631	492,332	787,676	235,367	14,837									
	7 день																					
	Завтрак	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe									
223	Запеканка из творога со сгущен.мл	150/35	15,35	16,5	39	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45									
338	Фрукт	100	0,7	0	19,8	52	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224									
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36									
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2									
	Итого		18,45	16,75	87,8	485,2	0,18	3,16	66,62	169,06	220,64	45,59	2,234									
	Обед	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe									
71	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,16	2,28	13,2	0,04	16,5	87,78	9,24	17,16	13,2	0,594									
82	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,8	12,1	98,3	0,2	4,27	0	198,9	218,4	104,5	4,9									
279	Котлета мясная	100	7,46	13,9	16,2	201,7	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87									
171	Макаронны отварные	150	7,5	9,55	19,9	233	0,21	0	40	26,39	210,35	140,5	4,73									
388	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	25,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49									
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2									
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35									
	Итого		27,52	29,11	103,18	764,2	0,766	25,12	161,7	448,58	761,88	400,73	17,134									
	Итого за День		41,3	41,97	174,95	1306,1	0,946	28,28	228,32	617,64	982,52	446,32	19,368									
	8 день																					
	Завтрак	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe									
173	Каша молочная с маслом	200/10	15,8	10,7	25	306	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9									
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	0	0	0,038	2,2	1,9	0,3	0,02									
382	Какао с молоком	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28									
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2									
338	Фрукт	100	0,4	0	12,6	100	0,06	38	10	35	17	11	0,1									
	Итого		18,66	19,15	66,5	585,2	0,246	38,03	30,038	80,6	154,9	42,5	2,5									

	Обед	выход блюде	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
131	Горошек зеленый консерв	60	1,2	3,6	4,62	55,8	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6
82	Борщ со сметаной	200	2,98	2,62	19,38	106	0,109	11,875	267,7	16,975	78,725	20,4	1,065
234	Котлета рыбная	200	16,3	21,15	43,1	389	0,06	1,28	0	14,23	200,14	39,29	2,65
128	Картофельное пюре	200	0,1	0	45,7	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого		25,08	28,07	139,7	768,8	0,725	76,285	267,7	524,505	901,365	370,09	20,355
	Итого за День		42,37	43,46	174,4	1217,97	0,971	114,315	297,738	605,105	1056,265	412,59	22,855
	9 День		Пищевые вещества (г)										
	Завтрак	выход блюде	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
204	Макароньы отварные с маслом,сы	185	13,05	15,83	36	305	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
338	Фрукт	100	0,4	0	27,3	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		15,85	16,08	92,1	506	0,246	10,52	112,7	225,28	226,8	66,58	5,509
	Обед	выход блюде	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
71	Огурец свежий порционно	60	0,48	0	2,04	9,6	0,017	4,35	2,61	20,01	20,88	12,18	0,522
81	Свекольник со сметаной	200/5	3,6	2,9	9,2	96,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
292	Куриное мясо тушенок с овощами	90	10,2	10,4	11,2	167	0,053	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
171	Каша гречневая	150	7,5	7,55	39,9	233	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
348	Компот из изюма	200	0,16	0	29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого		26,44	21,55	119,04	754	4,796	15,61	69,51	367,9	599,68	314,88	17,672
	Итого за День		43,52	40,22	183,4	1363,3	5,042	26,13	182,21	593,18	826,48	381,46	23,181
	10 День		Пищевые вещества (г)										
	Завтрак	выход блюде	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
177	Каша молочноя рисовая с изюмом	200	13,19	16,99	29,6	308,2	0,18	0,96	54,8	146,42	206,37	57,89	1,63
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	0	0	0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
338	Фрукт	100	0,4	0	27,3	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		16,05	25,44	85,8	584,2	0,306	10,99	54,838	189,52	274,27	88,39	5,33
			Витамины (мг)										
			Минеральные вещества(мг)										

	Обед	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
60	Помидор свежий порц	60	1,4	4,6	10,3	88	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
96	Рассольник ленинградский со смё	200	2,1	5,1	10,27	99,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
268	Рыба тушеная	100	10,2	10,4	11,2	167	0,053	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
128	Картофель отварной	150	3	8,5	25	171,4	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого		21,36	29,3	113,47	773,6	1,229	117,1	61,9	582,66	892,92	453	21,74
	Итого за День:		43,18	46,71	181,75	1289,4	1,535	128,09	116,738	772,18	1167,19	541,39	27,07

* Использован "Сборник технических нормативов" 2007 года под редакцией М.П. Могильного.
 ООО "Дели принт", 2007г Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Экономика" 1983г.
 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ГОУ ВПО
 "Пермская государственная медицинская академия" им. академika Е.А. Вагнера, Уральский региональный Центр питания.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
В.С. Тедева

"30" мая 2023 года
Подпись

Примерное десятидневное меню питания школьников в ДОЛ на базе столовой МБОУ СОШ № 1 п.Никель

Возраст: с 12 и старше

	1 день	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)												
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак																									
402	Оладьи со сгущен.молоком	250	12,8	13,1	27,55	374	0,15	0	22	173	125	33	1,3													
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28													
338	Фрукт	100	0,4	0	37,3	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2													
T06	Батон	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2													
	Обед																									
	Выход блюд																									
71	Помидор свежий порционно	60	1	4,3	5,5	63,3	0,024	7,74	73,2	23,4	22,8	9,6	0,42													
82	Борщ из свежей капусты со сметан	250	3	6,2	9,18	98	36	22	0	40	40	40	40													
288	Птица отварная	100	7,46	13,9	16,2	201,7	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87													
171	Рис отварной	180	7,5	7,55	19,6	233	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73													
342	Компот из св.фруктов	200	0,1	0	21,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49													
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2													
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35													
	Итого																									
	Итого за день		29,84	27,82	132,943,1	806,1	36,55	34,09	147,12	303,84	589,17	332,63	52,06													
			48,54	46,32	215,5	1500,3	36,73	44,12	169,12	503,94	727,97	376,03	55,84													
	2 день																									
	Завтрак																									
	Выход блюд																									
181	Каша молочная манная с маслом	250	9,1	3,4	18,5	186	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35													
15	Сыр порционно	15	3,75	3,95	0	52	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2													
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	0	0	0,038	2,2	1,9	0,3	0,02													
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28													
T06	Батон	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2													
338	Фрукт	100	0,1	0	32,6	42	0,06	38	10	35	17	11	0,1													
	Итого																									
	Итого за день		18,51	18,75	80,1	562	0,392	38,99	24,838	220,6	344,4	496,6	5,15													

	Обед	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	
														Выход блюд
71	Огурец свежий порционно	60	0,48	0	2,04	9,6	0,017	4,35	2,61	20,01	20,88	12,18	0,522	
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,98	2,62	19,38	106	0,109	11,875	267,7	16,975	78,725	20,4	1,065	
292	Куриное мясо тушеное с овощами	110	8,7	9,8	8,6	154,6	0,13	8,68	56,1	61	147	33,46	3,27	
128	Картофельные пюре	180	3,53	8,5	25	191,4	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72	
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49	
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Итого		27,19	28,3	116,39	817,5	0,582	41,035	361,41	313,245	535,125	207,34	11,617	
	Итого за День		45,7	47,05	196,49	1379,5	0,974	80,025	386,248	533,845	879,525	703,94	16,767	
	3 День		Пищевые вещества (г)											
	Завтрак		Витамины (мг)											
			Минеральные вещества(мг)											
			Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронны отварные с маслом,сы	215	13,4	15,33	26	380	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829	
338	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	10	0	16	11	9	2,2	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого		18,5	18,4	88,2	625,2	0,246	10,52	112,7	225,28	226,8	66,58	5,509	
	Обед		Витамины (мг)											
			Минеральные вещества(мг)											
			Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной	60	0,9	1,6	6,16	60,9	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2	
88	Щи из свежей капусты со сметано	200/5	1,6	4,7	11,5	96,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3	
265	Плов с мясом	200	16,3	19,15	43,1	389	0,06	1,28	0	14,23	200,14	39,29	2,65	
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	29,6	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76	
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Итого		23,5	26,15	118,06	787,5	4,956	108,39	0	618,23	961,24	385,69	21,46	
	Итого за День		46,69	48,66	203,15	1535,1	5,202	118,91	112,7	843,51	1188,04	452,27	26,969	
	4 День		Пищевые вещества (г)											
	Завтрак		Витамины (мг)											
			Минеральные вещества(мг)											
			Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога со стучен.мол	200	15,35	16,5	39	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45	
377	Чай с сахаром,лимоном	200	0,1	0	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
338	Фрукт	100	1,5	0	12	52	0,03	10	0	16	11	9	2,2	
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого		18,2	18,75	78,2	585,2	0,166	13,16	45,5	180,9	218,2	49,79	4,21	

Обед		Выход блюдец	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	
70	Помидор свежий	60	0,48	0,12	1,92	10,8	0,01	1,758	0	11,5	12	7	0,3	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	3,2	16,2	137,9	0,91	4,66	0	170,7	352,4	142,3	8,2	
259	Жаркое по-домашнему	250	19,01	19,01	25,2	405	0,37	6,76	0	28,7	180,2	42,8	3,02	
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49	
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Итого		29,69	23,03	92,82	771,7	1,556	16,808	0	397	772,2	316,3	17,56	
	Итого за день		45	44,33	190,1	1431,2	1,722	29,968	45,5	577,9	990,4	366,09	21,77	
5 день		Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
Завтрак		Выход блюдец	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	
177	Каша молочная пшенная	250	13,19	16,99	29,6	308,2	0,18	0,96	54,8	146,42	206,37	57,89	1,63	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
338	Фрукт	100	0,4	0	12,6	100	0,06	38	10	35	17	11	0,1	
	Итого		18,99	20,24	72,59	552,7	0,336	38,99	64,8	206,32	278,37	90,09	3,21	
Обед		Выход блюдец	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	
133	Кукуруза консерв	100	1,2	3,6	4,62	55,8	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6	
98	Суп крестьянский со сметаной	250	1,8	5,73	12,7	103,3	36	20	0	40	40	40	40	
268	Котлета рубленая мясная	100	8,46	11,58	9,41	210,5	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,5	8,55	19,6	233	0,18	102,59	0	487,9	360,6	185,5	7,28	
388	Компот из шиповника	200	0,1		35,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49	
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Итого		30,45	28,91	133,2	847,12	36,786	186,44	33,92	1049,15	1111,47	554,23	64,79	
	Итого за день		49,44	49,15	205,79	1399,82	37,122	225,43	98,72	1255,47	1389,84	644,32	68	
6 день		Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
Завтрак		Выход блюдец	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	
210	Омлет натуральный	180	14,1	18,5	2,88	221,6	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
338	Фрукт	100	0,4	0	22,6	100	0,06	38	10	35	17	11	0,1	
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	42	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого		16,9	18,75	54,28	423,6	0,156	38,13	135,5	99,8	159,3	38,44	2,6	

Обед		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
24	Салат из св. капусты с морковью	100	1	4,3	5,5	63,3	0,024	7,74	73,2	23,4	22,8	9,6	0,42
96	Щи со сметаной	250	2,1	5,1	10,27	99,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
265	Плов с мясом	210	11,9	12,7	7,33	184,9	0,185	87,073	18,931	66,432	151,076	36,627	2,077
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого			19,6	22,8	71,8	566,4	0,785	101,793	92,131	392,532	628,376	196,927	12,237
	Итого за день		46,2	49,03	195,78	1453,6	0,941	139,923	227,631	492,332	787,676	235,367	14,837
7 день													
Завтрак													
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога со сгущен.мл	200	15,35	16,5	39	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45
338	Фрукт	100	0,7	0	19,8	52	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
377	Чай с сахаром,лимоном	200	0,1	0	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого			18,2	18,75	78	583,9	0,18	3,16	66,62	169,06	220,64	45,59	2,234
Обед													
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
71	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,16	2,28	13,2	0,04	16,5	87,78	9,24	17,16	13,2	0,594
82	Суп картофельный с горохом	250	7,3	4,8	12,1	98,3	0,2	4,27	0	198,9	218,4	104,5	4,9
279	Котлета мясная	100	7,46	13,9	16,2	201,7	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Макаронны отварные	180	7,5	9,55	19,9	233	0,21	0	40	26,39	210,35	140,5	4,73
388	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	25,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого			30,09	32,35	115,82	905,7	0,766	25,12	161,7	448,58	761,88	400,73	17,134
	Итого за день		48,29	51,1	193,82	1489,6	0,946	28,28	228,32	617,64	982,52	446,32	19,368
8 день													
Завтрак													
		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная с маслом	200/10	15,8	10,7	25	306	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	0	0	0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
382	Какао с молоком	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
338	Фрукт	100	0,4	0	12,6	100	0,06	38	10	35	17	11	0,1
Итого			18,66	19,15	66,5	585,2	0,246	38,03	30,038	80,6	154,9	42,5	2,5

		Выход блюде	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe		
	Обед														
131	Горошек зеленый консерв	60	1,2	3,6	4,62	55,8	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6		
82	Борщ со сметаной	200	2,98	2,62	19,38	106	0,109	11,875	267,7	16,975	78,725	20,4	1,065		
234	Котлета рыбная	200	16,3	21,15	43,1	389	0,06	1,28	0	14,23	200,14	39,29	2,65		
128	Картофельное пюре	200	0,1	0	45,7	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49		
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2		
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35		
	Итого		25,08	28,07	139,7	768,8	0,725	76,285	267,7	524,505	901,365	370,09	20,355		
	Итого за День		42,37	43,46	174,4	1217,97	0,971	114,315	297,738	605,105	1056,265	412,59	22,855		
		Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
9 день															
Завтрак		Выход блюде	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
204	Макароны отварные с маслом,сы	215	13,05	15,83	36	305	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2		
338	Фрукт	100	0,4	0	27,3	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2		
	Итого		18,22	18,73	91,4	626,2	0,246	10,52	112,7	225,28	226,8	66,58	5,509		
Обед		Выход блюде	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe		
71	Огурец свежий порционно	60	0,48	0	2,04	9,6	0,017	4,35	2,61	20,01	20,88	12,18	0,522		
81	Свекольник со сметаной	250	3,6	2,9	9,2	96,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3		
292	Куриное мясо тушенок с овощами	100	10,2	10,4	11,2	167	0,053	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81		
171	Каша гречневая	180	7,5	7,55	39,9	233	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73		
348	Компот из изюма	200	0,16	0	29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76		
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2		
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35		
	Итого		28,59	31	130,28	824,08	4,796	15,61	69,51	367,9	599,68	314,88	17,672		
	Итого за День		46,81	49,73	221,68	1450,28	5,042	26,13	182,21	593,18	826,48	381,46	23,181		
		Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
10 день															
Завтрак		Выход блюде	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
177	Каша молочная рисовая с изюмом	250	13,19	16,99	29,6	308,2	0,18	0,96	54,8	146,42	206,37	57,89	1,63		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
T06	Батон	30	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2		
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	0	0	0,038	2,2	1,9	0,3	0,02		
338	Фрукт	100	0,4	0	27,3	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2		
	Итого		21,66	22,15	95,2	582	0,306	10,99	54,838	189,52	274,27	88,39	5,33		

	Обед	Выход блюд	Белки	жиры	углеводы	калории	V1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
60	Помидор свежий порц	60	1,4	4,6	10,3	88	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
96	Рассольник ленинградский со сме	250	2,1	5,1	10,27	99,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
268	Рыба тушеная	100	10,2	10,4	11,2	167	0,053	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
128	Картофель отварной	180	3	8,5	25	171,4	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого		27,06	27,6	114,2	820,1	1,229	117,1	61,9	582,66	892,92	453	21,74
	Итого за День:		45,3	50,55	197,6	1399,1	1,535	128,09	116,738	772,18	1167,19	541,39	27,07

* Использован "Сборник технических нормативов" 2007 года под редакцией М.П.Могильного.

ООО "Дели принт", 2007г Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва "Экономика" 1983г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ГОУ ВПО

"Пермская государственная медицинская академия" им. академika Е.А.Вагнера, Уральский региональный центр питания.