

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ермаковская средняя школа №2» «Новоозёрновская ОШ»

662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Октябрьская, д.53 А,
ИНН/КПП 2413004882/241301001, тел. 8(39138)2-11-40, esosh2-1@mail.ru

Утверждаю:
директор
МБОУ «Ермаковская СШ №2»
.....
Тиунова М.В.



Основное цикличное меню
для организации питания обучающихся
12 лет и старше
(осеннее – зимний период)

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе с 12 лет и старше

Литература: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного 2005г. 628 стр.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Fe	Р	Mg
1 день														
Завтрак														
173	1.Каша вязкая пшениная молочная	200	10,5	12,5	54,0	356,0	0,21	2,6	0,30	0,17	248,34	0,30	260,82	56,52
382	2.Какао с молоком	200	3,1	3,9	19,74	149	0,03	1,0	0,28	0,00	121,66	0,28	194,75	34,8
15	3. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,16	0,03	0,04	100,00	0,11	54	5,00
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
	6.Груша	100	1,00	0,00	15,00	71,00	0,00	8,00	0,40	0,00	19,00	2,30	12,00	16,00
Обед														
20	1.Салат из свежих огурцов	100	0,80	6,00	3,4	70,80	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1
102	2. Суп картофельный гороховый с мясом	250	17,81	11,35	28,36	281	0,43	20,8	0,11	1,75	60,4	0,11	157,36	58,68
279	3.Тефтели из говядины с соусом сметанным	100	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
203	4. Макароны изделия отварные с маслом	180	5,87	8,87	39,10	264,00	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,03	50,62	9,00
350	5. Кисель	200	0,9	--	31	110	0,01	4,5	0,00	0,00	37,7	0,00	0,00	0,00
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14
ГП	7.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	8.Банан	100	1,50	0,50	21,00	144,00	0,04	10,00	0,40	0,00	8,00	0,60	28,00	42,0

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		81,69	129,44	360,53	2403,67	1,27	63,36	2,89	2,31	916,92	8,66	1309,13	3027,5
---------------	--	-------	--------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	------	---------	--------

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	P
2 день														
Завтрак														
173	1. Каша вязкая рисовая молочная	200	8,02	15,00	44,01	312,00	0,10	2,60	3,00	0,16	241,76	0,51	45,08	232,06
375	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57	0,00	--	0,01	0,00	5,25	2,90	4,40	8,24
ГП	4. Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,50	7,00	32,50
ГП	5. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
14	6. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	0,02	0,04	1,90
15	7. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,16	0,04	0,05	100,00	0,11	5,00	54
	8. Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	45,00	0,03	0,005	0,80	10,00	16	2,5	0,002	11,00
Обед														
23	1. Салат из свежих помидоров	100	1,53	5,23	16,00	116,00	0,07	10,84	0,19	1,64	60,46	1,50	23,47	108,6
88	2. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	10,98	11,64	12,54	250	0,22	60,86	0,09	1,41	63,99	3,22	31,54	75,08
243	3. Сосиска	100	12,00	29,10	0,00	220	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,25	10,10	50,37	258,75	0,01	0,00	0,05	0,09	27,22	5,53	13,55	245,12
349	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,80	130,0	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	6. Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	7. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	8. Груша	100	1,00	0,00	15,00	71,00	0,00	8,00	0,40	0,00	19,00	2,30	12,00	16,00
386	9. Кисломолочный	200	2,8	3,2	4,1	112,8	0,00	0,00	14	1,30	120	0,00	90	0,00

	продукт													
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			68,29	88,37	310,08	2196,55	0,77	83,26	20,15	15,45	720,28	21,69	416,68	925,70

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg
3 день														
ЗАВТРАК														
219	1.Сырники из творога с молоком сгущенным	200/10	22,00	26,70	41,60	330	0,14	0,38	0,60	0,92	323,52	1,80	444,40	30
375	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	8,24	4,40
14	3. Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,03	0,03	0,04	0,00	120,3	0,03	0,95	0,04
ГП	4. Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	0,50	20	7,00
ГП	5. Хлеб ржаной		3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	8.Банан	100	1,50	0,50	21,00	144,00	0,04	10,00	0,40	0,00	8,00	0,60	28,00	42,0
Обед														
24	1.Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,98	35,18	35,18	163	0,16	1,39	0,07	30,18	84,4	7,46	72,38	16,66
96	2.Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	10,15	10,93	25,68	252	0,33	1,31	0,12	25	15,31	1,38	111,60	45,68
232	3. Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	12	18,8	20	297,2	16,10	0,01	0,18	2,53	63,07	1,90	313,82	46,65
313	4.Картофельное пюре	180	3,71	7,83	17,20	156,52	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
ГП	5. Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14
ГП	6.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
389	7. Сок персиковый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,00	0,02	4,00	14,00	0,60	14	8,00
386	8.Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	4,1	112,8	0,00	0,00	14	1,30	120	0,00	90	0,00
	9.Апельсин	100	77,56	113,94	311,84	43,00	0,04	0,00	0,20	60,00	34,00	0,30	23,0	13,0

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		74,27	113,06	285,88	2219,52	18,42	14,5	16,61	145,46	893,41	20,55	1452,98	316,62
--	---------------	--	-------	--------	--------	---------	-------	------	-------	--------	--------	-------	---------	--------

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
4 день														
ЗАВТРАК														
181	1.Каша вязкая манная молочная	200	9,16	15,00	42,42	312,50	0,12	0,16	0,3	2,60	245,90	1,10	56,52	209,53
375	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,00	0,000	0,000	0,01	0,10	22,00	2,90	4,40	8,24
15	3. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,04	0,05	0,16	100,00	0,11	5,00	54
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	5.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00		20
	6.Апельсин	100	77,56	113,94	311,84	43,00	0,04	0,00	0,20	60,00	34,00	0,30	23,0	13,0
Обед														
45.	1.Салат из белокочанной капусты	100	1,24	4,06	7,53	60,11	0,03	0,73	0,03	28,81	34,46	0,40	13,14	23,97
103	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,93	7,94	23,86	212	0,09	2,19	0,17	4,23	32,25	1,33	39,61	318,63
289	3.Рагу овощное с курицей	200	29,56	31,11	2,63	343	0,08	3,18	0,12	29,23	54,1	2,27	46,62	122,85
382	4. Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,070	0,05	0,28	0,00	219,18	0,90	34,80	194,75
386	5.Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	16,71	104,17	0,11	0,02	14	0,08	67,67	1,10	0,00	90
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65
ГП	7.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	8.Банан	100	1,50	0,50	21,00	144	0,04	--	0,83	10,00	8,00	0,60	42,00	562,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			160,7	187,78	584,6	2004,78	0,85	6,37	16,82	135,21	873,56	11,81	428,69	1729,96

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
5 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
173	1.Каша вязкая пшеничная молочная	200	9,57	15,10	42,79	316,80	0,16	0,17	0,32	2,6	252,85	1,6	0,30	260,82
375	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	0,05	0,28	2,34	219,15	0,90	0,28	194,75
ГП	3.Хлеб пшеничный	50	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	20,00
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
14	5.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,03	0,03	0,04	0,00	120,3	0,03	0,95	0,04
15	6. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,04	0,05	0,16	100,00	0,11	5,00	54
	7.Апельсин	100	77,56	113,94	311,84	43,00	0,04	0,00	0,20	60,00	34,00	0,30	23,0	13,0
Обед														
20	1.Салат из свежих огурцов	100	2,32	7,62	14,12	112,70	0,05	1,37	0,03	54,01	64,61	0,80	0,06	44,94
82	2.Борщ с капустой свежей и картофелем, с мясом и со сметанной	250	3,21	9,22	21,26	150	0,24	1,66	0,09	74,96	64,53	14,12	0,10	89,95
304	3.Рис отварной	180	4,72	7,74	47,80	284,57	0,05	0,09	0,03	0,00	191,91	0,69	0,04	101,91
234	4.Биточки или котлеты рыбные	100	13,58	9,47	1,57	198,0	0,00	0,00	0,15	0,00	67,67	1,10	0,15	186,10
386	5.Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	16,71	104,17	0,11	0,02	14	0,08	67,67	1,10	0,00	90
350	6.Кисель	200	0,0	0,00	33,93	129	0,02	0,00	0,00	4,00	14,00	0,60	0,02	14,00
ГП	7.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	8.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	90,00	0,36	0,00	0,01	0,00	20,00	1,95	0,01	26,00
	9. Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	45,00	0,03	0,005	0,80	10,00	16	2,5	0,002	11,00

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	139,16	186,57	634,21	1981,24	1,32	3,435	10,14	208,15	1268,69	26,6	187,91	1153,51
---------------	--------	--------	--------	---------	------	-------	-------	--------	---------	------	--------	---------

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	Р
6 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
223	1.Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/10	22,40	26,30	50,32	287,40	0,15	1,08	0,64	14,70	159,00	11,70	26,00	70,50
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	0,70	0,00	0,28	0,05	219,15	0,90	34,80	194,75
ГП	3.Булочка с маком	50	4,35	19,4	39,2	349,4	--	--	0,00	--	--	--	0,00	
ГП	4.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,6	25,8	126,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	0,50	0,04	32,50
ГП	5.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
Обед														
23	1.Салат из свежих помидоров	100	0,50	3,10	2,60	40,30	0,07	26,60	0,06	0,217	64,61	0,80	13,14	44,94
108	2.Суп картофельный с клецками	250	9,67	9,87	19,26	163,92	0,15	13,10	0,17	2,49	41,29	1,45	39,66	318,63
203	3.Макаронные изделия отварные	180-	5,87	8,87	39,10	264,00	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,92	9,00	50,62
266	4.Бифштекс рубленый	100	18	14,58	14,50	262,5	0,08	1,12	0,18	0,16	32,66	1,29	26,23	175,32
349	5.Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	30,96	95	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,01	0,00	20,00	1,10	5,60	26
ГП	7. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	8.Банан	100	1,50	0,50	21,00	144,00	0,04	10,00	0,40	0,00	8,00	0,60	42,00	28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			87,78	91,95	362,05	2306,52	3,43	52,7	2,97	18,41	628,95	20,76	375,47	993,96

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg
7 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
175	1.Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,02	15	44,01	312,00	0,10	0,16	3,00	2,60	241,76	0,51	232,06	45,08
375	2.Чай с сахаром	200	0,20	--	15,00	57	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	3.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	20
ГП	4. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
15	5.Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	0,00	0,04	0,05	0,16	100,00	0,11	54	5,00
ОБЕД														
24	1.Салат из свежих помидоров и огурцов	100	6,40	9,10	8,60	111,10	0,03	0,05	0,04	13,36	148,84	1,96	0,08	110,76
97, 226	2.Суп картофельный рыбный	250	7,06	5,88	26,16	190,56	0,22	1,28	0,16	27,77	32,12	1,69	150,38	47,71
227	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	8,54	8,42	41,98	215,63	0,01	0,08	0,04	0,00	22,68	4,61	0,04	204,27
288	4.Курица отварная	120	24,42	18,22	1,96	160,70	0,04	0,27	0,13	0,42	31,25	1,76	170	21,41
331	5. Соус сметанный с томатом	30	0,48	2,95	2,30	38,00	0,01	0,03	0,01	0,04	6,61	0,06	0,01	4,54
350	6.Кисель	200	0,00	0,00	33,93	129	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10	0,00	0,00
386	7.Кисломолочный продукт	200	2,80	3,20	4,10	112,80	0,00	0,00	0,00	1,30	120	0,00	90	14
ГП	8.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	65,00	23,50
ГП	9. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	10. Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,00	0,40	5,00	19,00	2,30	16	12,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			78,82	68,47	302,16	1932,79	0,75	1,91	4,67	50,75	784,19	17,9	935,58	563,51

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
120	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,59	8,19	29,51	150,00	0,06	0,08	0,17	1,95	105,58	0,47	0,17	122,18
375	2.Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	3.Хлеб пшеничный	50	2,00	0,00	15,00	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	20,00
ГП	4. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
14	5.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,00	0,10	0,10	0,00	1,20	0,02	0,04	1.90
16	6.Колбаса варено-копченая	14	1,54	3,85	0.00	26,92	0,00	0,00	0,00	0,00	3,08	0,42	0,00	20,00
	7.Банан	100	1,50	0,50	21,00	144,00	0,04	10,0	0,40	0,00	8,00	0,60	42,00	28
Обед														
45	1.Салат из белокочанной капусты	100	1,24	4,06	7,53	60,11	0,03	0,73	0,03	28,81	34,46	0,40	13,14	23,97
104	2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,13	12,29	19,80	196,30	0,07	1,36	0,10	1,48	40,74	1,27	0,1	145,48
312	3.Пюре картофельное	180	10,21	10,10	50,37	258,75	0,01	0,08	0,14	0,00	27,22	5,53	0,04	204,27
227	4.Рыба припущенная	120	16,92	14,03	0,33	121,00	13,42	0,01	0,18	2,11	52,56	1,60	0,15	261,52
330	5.Соус сметанный	30	0,32	1,97	1,53	25,33	0,01	0,03	0,01	0,04	4,41	0,04	0,01	4,54
375	6.Чай с сахаром	200	0,20	0,05	0,28	57	0,00	0,00	0,00	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
386	7.Кисломолочный продукт	200	2,80	3,20	4,10	112,80	0,00	0,00	0,00	1,30	120	0,00	90	14
ГП	7.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	14	65,00
ГП	8.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	9.Апельсин	100	1,35	0,30	12,15	43,00	0,06	0.00	0,30	90,00	51,00	0,45	19,50	34,50
	Всего за день		68,45	68,89	266,18	1784,21	13,86	2,32	1,01	125,89	494,25	19,05	160,67	1002,8

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
223	1.Сырники из творога с молоком сгущенным	200/10	22,00	26,70	41,60	330	0,14	0,38	0,60	0,92	323,52	1,80	30,00	444,40
375	2.Чай с сахаром	200	0,20	--	15,00	57	0,000	0,00	0,01	0,10	5,20	2,90	0,01	8,24
ГП	3.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,50	0,01	32,5
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
15	5. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,03	0,04	0,16	100	0,11	0,04	42,30
	6.Апельсин	100	1,35	0,30	12,15	43,00	0,06	0,00	0,30	90,00	51,00	0,45	19,50	34,50
Обед														
20	1.Салат из свежих огурцов	100	0,80	6,00	3,40	70,80	0,03	0,06	0,10	10,00	23,11	0,70	0,07	72,38
84	2.Борщ с фасолью и картофелем	250	3,21	9,22	21,26	150,00	0,09	1,66	0,09	32,04	79,40	1,97	0,1	89,95
391	3. Плов из курицы	200	14,79	17,13	61,48	397,90	0,11	2,15	0,14	2,33	27,04	1,84	59,99	216,95
282	4.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	0,00	0,28	2,34	219,15	0,90	0,28	194,75
ГП	5.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	0,02	26,00
ГП	7. Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,06	0,00--	0,30	10,00	16,00	2,50	9,00	11,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			69,50	71,78	308,30	1822,70	6,82	4,28	3,29	147,89	904,42	15,97	277,02	1219,97

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энергет	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-------	---------	---------	--------------	--------------------------

рецептуры	Наименование блюда	Порции (г)	Б	Ж	У	энергетическая Ценность (ккал)	В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
10 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
177	1.Каша вязкая рисовая молочная с изюмом	200	8,02	15,00	44,01	312,00	0,10	0,16	3,00	2,60	241,76	0,50	3,00	232,06
ГП	2. Круассан с вареным сгущенным молоком	100	4,35	19,40	39,20	349,4	--	--	0,00	--	--	--	--	--
ГП	3.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
282	4.Какао с молоком	200	3,1	3,9	19,74	149	0,03	0,05	0,28	1,0	219,15	0,90	0,00	194,75
	10.Банан	100	1,50	0,50	21,00	144,00	0,04	0,00	0,40	10,00	8,00	0,60	42,00	28,00
Обед														
23	1.Салат из свежих помидоров	100	0,50	3,10	2,60	40,30	0,07	1,64	0,19	27,75	30,73	1,70	0,19	0,19
99	2.Суп из овощей с мясом	250	9,32	8,50	17,27	159,24	0,13	1,45	0,10	31,11	55,24	1,31	0,10	85,10
227	3. Рыба припущенная	120	16,92	4,03	0,33	121,00	13,42	0,01	0,18	2,11	52,56	1,60	0,15	261,52
312	4.Картофельное пюре	180	4,74	10	21,98	200	0,20	0,12	0,18	27,38	58,21	1,51	0,14	103,59
	5.Соус сметанный	30	0,32	1,97	1,53	25,33	0,01	0,03	0,01	0,04	4,41	0,04	0,01	4,54
389	6.Сок яблочный	200	1,00	--	11,7	94	0,02	0,00	0,02	4,0	16	0,04	0,02	14,00
386	7.Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	4,1	112,8	00	00	14	1,30	120	00	90	14
ГП	8.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,00	0,08	-	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	9.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,03	65,00
	10.Банан	100	1,50	0,50	21,00	144,00	0,04	0,00	0,40	10,00	8,00	0,60	42,00	28,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			68,47	72,2	283,96	2255,07	14,3	3,46	19,59	113,29	864,06	10,7	335,64	1075,75

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе с 12 лет и старше

Сезон: весенний

Литература: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного 2005 г. 628 стр.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Fe	Р	Mg
1 день														
Завтрак														
173	1.Каша вязкая пшеничная молочная	200	10,5	12,5	54,0	356,0	0,21	2,6	0,30	0,17	248,34	0,30	260,82	56,52
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8
15	3. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,16	0,04	0,03	100,00	0,11	54,00	5,00
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
Обед														
20	1.Салат из свежих огурцов	100	0,80	6,00	3,4	70,80	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1
102	2. Суп картофельный с бобовыми	250	17,81	11,35	28,36	281	0,43	20,8	0,11	1,75	60,4	0,11	157,36	58,68
279	3.Тефтели из говядины с соусом сметанным	100	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
203	4. Макароны изделия отварные с маслом	180	5,87	8,87	39,10	264,00	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,03	50,62	9,00
350	5. Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,9	--	31	110	0,01	4,5	0,00	0,00	37,7	0,00	0,00	0,00
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14
ГП	7.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			75,71	72,42	316,05	2156,97	1,22	42	2,37	1,62	748,58	4,21	1148,57	263,57

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	Р
2 день														
Завтрак														
173	1. Каша вязкая рисовая молочная	200	8,02	15,00	44,01	312,00	0,10	2,60	3,00	0,16	241,76	0,51	45,08	232,06
376	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57	0,00	--	0,01	0,00	5,25	2,90	4,40	8,24
ГП	3. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	4. Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	7,00	20,00
14	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	0,02	0,04	1,90
15	6. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,16	0,04	0,05	100,00	0,11	5,00	54,00
Обед														
23	1. Салат из свежих помидоров	100	1,53	5,23	16,00	116,00	0,07	10,84	0,19	1,64	60,46	1,50	23,47	108,6
88	2. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	10,98	11,64	12,54	85	0,22	60,86	0,09	1,41	63,99	3,22	31,54	75,08
243	3. Сосиска	100	12,00	29,10	-0,00	220	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,25	10,10	50,37	258,75	0,01	0,00	0,05	0,09	27,22	5,53	13,55	245,12
349	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,80	130,0	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	6. Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	7. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	9. Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	45,00	0,03	0,05	0,80	10,00	16	2,5	0,00	11,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			60,51	88,41	293,40	1847,75	0,52	75,31	5,11	14,15	604,28	18,93	314,68	897,20

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg
3 день														
ЗАВТРАК														
219	1.Сырники из творога с молоком сгущенным	200/10	22,00	26,70	41,60	330	0,14	0,38	0,60	0,92	323,52	1,80	444,40	30
376	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	8,24	4,40
14	3. Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,03	0,03	0,04	0,00	120,3	0,03	0,95	0,04
ГП	4. Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	0,50	20	7,00
ГП	5. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
Обед														
24	1.Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,98	35,18	35,18	163	0,16	1,39	0,07	30,18	84,4	7,46	72,38	16,66
96	2.Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	10,15	10,93	25,68	252	0,33	1,31	0,12	25	15,31	1,38	133,92	45,68
232	3. Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	20,30	4,83	0,40	297,2	16,10	0,01	0,18	2,53	63,07	1,90	313,82	46,65
312	4.Картофельное пюре	180	3,71	7,83	17,20	156,52	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
ГП	5. Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14
ГП	6.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
389	7. Сок персиковый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,00	0,02	4,00	14,00	0,60	14	8,00
386	8.Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	4,1	112,8	0,00	0,00	14	1,30	120	0,00	90	0,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			8439	99,49	205,86	2032,52	17,26	3,24	16,01	85,46	851,41	18,75	1424,30	251,62

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энергет	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-------	---------	---------	--------------	--------------------------

рецепту ры	наименование блюда	Порци и (г)	Б	Ж	У	иическая Ценност ь (ккал)	В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
4 день														
ЗАВТРАК														
3	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	200	9,16	15,00	49,8	312,50	0,12	0,16	0,3	2,60	245,90	1,10	56,52	209,53
376	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,000	0,000	0,01	0,10	22,00	2,90	4,40	8,24
15	3. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,03	0,04	0,16	100,00	0,09	4,00	54,00
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,50	7,00	32,50
Обед														
45	1.Салат из белокочанной капусты	100	1,24	4,06	7,53	60,11	0,03	0,73	0,03	28,81	34,46	0,40	13,14	23,97
103	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,93	7,94	23,86	212	0,09	2,19	0,17	4,23	32,25	1,33	39,61	318,63
289	3.Рагу овощное с курицей	200	29,56	31,11	2,63	343	0,08	3,18	0,12	29,23	54,1	2,27	46,62	122,85
382	4. Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	0,05	0,28	0,00	219,18	0,90	34,80	194,75
ГП	5.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65
ГП	6.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	7.Банан	100	1,50	0,50	21,00	144	0,04	--	0,83	10,00	8,00	0,60	42,00	28,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			80,34	70,64	263,43	1857,61	0,75	6,34	67,97	75,13	775,89	11,9	411,69	1104,47

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	------	---------	--------	--------------	--------------------------

рецептуры	Наименование блюда	а Порции (г)	Б	Ж	У	тищеская Ценность (ккал)	В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
5 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
173	1.Каша вязкая пшеничная молочная	200	9,57	15,10	42,79	316,80	0,16	0,17	0,32	2,6	252,85	1,6	0,30	260,82
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,070	0,05	0,28	2,34	219,15	0,90	0,28	194,75
ГП	3.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,50	7,00	32,50
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
14	5.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,00	0,10	0,10	0,00	1,20	0,02	0,04	1,90
15	6. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,04	0,05	0,16	100	0,11	5,00	54,00
Обед														
20	1.Салат из свежих огурцов	100	2,32	7,62	14,12	112,70	0,05	1,37	0,03	54,01	64,61	0,80	0,06	44,94
82	2.Борщ с капустой свежей и картофелем, с мясом и со сметаной	250	3,21	9,22	21,26	150	0,24	1,66	0,09	74,96	64,53	14,12	0,10	89,95
304	3.Рис отварной	180	4,72	7,74	47,80	284,57	0,05	0,09	0,03	0,00	191,91	0,69	0,04	101,91
234	4.Биточки или котлеты рыбные	100	13,58	9,47	1,57	198,0	0,00	0,00	0,15	0,00	81,20	1,10	0,15	186,10
386	5.Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	16,71	104,17	0,11	0,02	14	0,08	67,67	1,10	0,00	90
350	6.Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,0	0,00	33,93	129	0,02	0,00	0,00	4,00	14,00	0,60	0,02	14,00
ГП	7.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	8.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,0	0,36	0,00	0,01	0,00	20,00	1,95	0,01	26,00
	9. Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	45,00	0,03	0,00 5	0,80	10,00	16	2,5	0,00	11,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			63,04	73,03	331,67	2134,24	13	3,5	17,26	148,15	1133,12	26,79	171	1154,87

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	Р
6 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
223	1.Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/10	22,50	28,90	50,32	287,40	0,15	1,08	0,64	14,70	159,00	22,00	26,00	70,50
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	0,70	0,00	0,28	0,05	219,15	0,90	34,80	194,75
ГП	3.Булочка с маком	50	4,35	19,4	39,2	349,4	--	--	0,00	--	--	--	0,00	
ГП	4. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,6	25,8	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	0,50	0,04	32,50
Обед														
23	1.Салат из свежих помидоров	100	0,50	3,10	2,60	40,30	0,07	26,60	0,06	0,217	64,61	0,80	13,14	44,94
108	2.Суп картофельный с клецками	250	11,67	11,84	23,11	196,70	0,18	15,72	0,20	2,99	49,55	1,74	47,59	382,35
203	3.Макаронные изделия отварные	180	5,87	8,87	39,10	264,00	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,92	9,00	50,62
266	4.Бифштекс рубленый	100	18	14,58	14,50	262,5	0,08	1,12	0,18	0,16	32,66	1,29	26,23	175,32
349	5.Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	30,96	95	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
386	5.Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	16,71	104,17	0,11	0,02	14	0,08	67,67	1,10	0,00	90
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,01	0,00	20,00	1,10	5,60	26
ГП	7. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			88,38	96,02	334,9	2029,97	1,73	45,34	16,24	18,997	696,88	31,85	341,4	1143,18

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg
7 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
175	1.Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,02	15,00	44,01	312,00	0,1	0,16	3,00	2,60	241,76	0,51	232,06	45,08
376	2.Чай с сахаром	200	0,20	--	15,00	57	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	3.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	20
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
15	5.Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,04	0,05	0,16	100,00	0,11	54	5,00
ОБЕД														
24	1.Салат из свежих помидоров и огурцов	100	6,40	9,10	8,60	111,10	0,03	0,05	0,04	13,36	148,84	1,96	0,08	110,76
97, 226	2.Суп картофельный рыбный	250	9,08	7,56	33,64	245,00	0,28	1,65	0,20	35,70	41,30	2,17	193,35	61,34
302	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	8,54	8,42	41,98	215,63	0,01	0,08	0,04	0,00	22,68	4,61	0,04	204,27
288	4.Курица отварная	120	24,42	18,22	1,96	160,70	0,04	0,27	0,13	0,42	31,25	1,76	170	21,41
331	5. Соус сметанный с томатом	30	0,48	2,95	2,30	38,00	0,01	0,03	0,01	0,04	6,61	0,06	0,01	4,54
350	6.Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,00	0,00	33,93	129	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10	0,00	0,00
386	7.Кисломолочный продукт	200	2,80	3,20	4,10	112,80	0,00	0,00	0,00	1,30	120	0,00	90	14
ГП	8.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	65,00	14
ГП	9. Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			80,44	69,85	299,32	1940,23	0,79	2,28	4,31	53,68	759,37	16,08	962,55	555,64

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	------	---------	--------	--------------	--------------------------

рецепту ры	Наименование блюда	а Порц ии (г)	Б	Ж	У	тическ ая Ценнос ть (ккал)	В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
120	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,59	8,19	29,51	150,00	0,06	0,08	0,17	1,95	105,58	0,47	0,17	122,18
376	2.Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	3.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	0,50	7,00	32,50
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
14	5.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,00	0,10	0,01	0,00	1,20	0,02	0,04	1,90
16	6.Колбаса варено-копченая	14	2,00	5,00	0,00	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,55	3,00	26,00
Обед														
45	1.Салат из белокочанной капусты	100	1,24	4,06	7,53	60,11	0,03	0,73	0,03	28,81	34,46	0,40	13,14	23,97
104	2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,13	12,29	19,80	196,30	0,07	1,36	0,10	1,48	40,74	1,27	0,1	145,48
292	3.Птица, тушеная в соусе с овощами	180	10,21	10,10	50,37	258,75	0,01	0,08	0,14	0,00	27,22	5,53	0,04	204,27
312	4.Картофельное пюре	180	3,71	7,83	17,20	156,52	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
330	5.Соус сметанный	30	0,48	2,95	2,30	38,00	0,01	0,04	0,01	0,06	6,61	0,06	0,97	6,81
376	6.Чай с сахаром	200	0,20	0,05	0,28	57	0,00	0,00	0,00	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	7.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	14	65
ГП	8.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
	9.Банан	100	1,50	0,50	21,00	144	0,04	--	0,83	10,00	8,00	0,60	42,00	28,00
Всего за день			48,30	53,39	238,67	1740,68	13,94	2,40	0,76	34,61	320,65	21,20	85,63	802,59

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-------	---------	--------	--------------	--------------------------

рецептуры	Наименование блюда	Порции (г)	Б	Ж	У	энергетическая Ценность (ккал)	В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
223	1.Сырники из творога с молоком сгущенным	200/10	22,00	26,70	41,60	330,00	0,14	0,38	0,60	0,92	323,52	1,80	0,42	444,40
376	2.Чай с сахаром	200	0,20	--	15,00	57	0,000	0,00	0,01	0,10	5,20	2,90	0,01	8,24
ГП	3.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	4.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,50	0,01	32,5
15	5. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,03	0,04	0,16	100	0,11	0,04	42,30
Обед														
20	1.Салат из свежих огурцов	100	0,80	6,00	3,40	70,80	0,03	0,06	0,10	10,00	23,11	0,70	0,07	72,38
84	2.Борщ с фасолью и картофелем	250	3,21	9,22	21,26	150,00	0,09	1,66	0,09	32,04	79,40	1,97	0,1	89,95
291	3. Плов из курицы	200	14,79	17,13	61,48	397,90	0,11	2,33	0,14	2,33	27,04	1,84	59,99	216,95
382	4.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	0,00	0,28	2,34	219,15	0,90	0,28	194,75
ГП	5.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,02	26,00
ГП	7. Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	43,00	0,06	--	0,30	90,00	51,00	0,45	0,30	34,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			69,10	71,38	298,50	1777,70	0,82	4,46	2,99	137,89	888,42	14,17	219,24	1208,97

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
10 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
177	1.Каша вязкая рисовая молочная с изюмом	200	8,02	15,00	44,01	312,00	0,10	0,16	3,00	2,60	241,76	0,50	3,00	232,06

ГП	2. Круассан с вареным сгущенным молоком	100	4,35	19,40	39,20	349,4	--	--	0,00	--	--	--	--	--
ГП	3.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	4.Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	48,60	119,0	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,03	65,00
382	5.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	0,05	0,28	1,0	219,15	0,90	0,00	194,75
Обед														
23	1.Салат из свежих помидоров	100	0,50	3,10	2,60	40,30	0,07	1,64	0,19	27,75	30,73	1,70	0,19	0,19
99	2.Суп из овощей с мясом	250	9,32	8,50	17,27	159,24	0,13	1,45	0,10	31,11	55,24	1,31	0,10	85,10
227	3. Рыба припущенная	120	16,92	4,03	0,33	121,00	13,42	0,01	0,18	2,11	52,56	1,60	0,15	261,52
312	4.Картофельное пюре	180	4,74	10	21,98	200	0,20	0,12	0,18	27,38	58,21	1,51	0,14	103,59
330	5.Соус сметанный	30	0,32	1,97	1,53	25,33	0,01	0,03	0,01	0,04	4,41	0,04	0,01	4,54
389	6.Сок яблочный	200	1,00	--	11,7	94	0,02	0,00	0,02	4,0	16	0,04	0,02	14,00
386	7.Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	4,1	112,8	00	00	14	1,30	120	00	90	14
ГП	8.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	9.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,0	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,03	65,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			76,22	74,73	310,63	2107,07	14,4	3,46	18,82	97,29	868,06	12,03	251,67	1086,75

Обед														
23	1.Салат из свежих помидоров	100	0,50	3,10	2,60	40,30	0,07	1,64	0,19	27,75	30,73	1,70	0,19	0,19
99	2.Суп из овощей с мясом	250	9,32	8,50	17,27	159,24	0,13	1,45	0,10	31,11	55,24	1,31	0,10	85,10
227	3. Рыба припущенная	120	16,92	4,03	0,33	121,00	13,42	0,01	0,18	2,11	52,56	1,60	0,15	261,52
312	4.Картофельное пюре	180	4,74	10	21,98	200	0,20	0,12	0,18	27,38	58,21	1,51	0,14	103,59
330	5.Соус сметанный	30	0,32	1,97	1,53	25,33	0,01	0,03	0,01	0,04	4,41	0,04	0,01	4,54
389	6.Сок яблочный	200	1,00	--	11,7	94	0,02	0,00	0,02	4,0	16	0,04	0,02	14,00
386	7.Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	4,1	112,8	00	00	14	1,30	120	00	90	14

ГП	8.Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	20,45	83,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	9.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,0	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,03	65,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			76,22	74,73	310,63	2107,07	14,4	3,46	18,82	97,29	868,06	12,03	251,67	1086,75