



№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТК	Гуляш	80	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,73	-		17,44	123,32	17,6	2,44
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73	-		32,48		17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>28,24</b>	<b>20,69</b>	<b>125,05</b>	<b>785,26</b>	<b>0,27</b>	<b>1,46</b>	<b>0,00</b>	<b>1,11</b>	<b>73,50</b>	<b>360,39</b>	<b>183,47</b>	<b>8,12</b>

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	шг	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
268	Котлеты, биточки, шницеля	82,5	12,38	18,15	10,74	258		0,26			32,36		41,84	2,1
ТК	Соус томатный	60	0,5	2,3	3	35	0,02	1			2,5		3,5	0,15
202	Макаронные изделия отварные	200	5,46	5,79	30,45	195,7					12,14		8,14	0,81
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Фрукты (яблоко или груша)	120	0,6	0,6	14,64	<b>66,34</b>	0,04	14,94		0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	<b>Итого</b>		21,69	27,41	126,55	<b>823,58</b>	0,106	14,5	0,004	0,96	77	67,14	51,22	2,57

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с	100	1,31	3,25	6,5	60,4		17,1			24,97		15,09	24,97
TK	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80/5	12,9	14,2	10,3	222	0,15	0,3			39,77		25,49	1,13
128	Картофельное пюре	200/7,5	3,26	9,62	18,89	181,5		18,69			43,74		28,77	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>24,88</b>	<b>28,17</b>	<b>102,79</b>	<b>755,98</b>	<b>0,189</b>	<b>17,5</b>	<b>0,08</b>	<b>8,22</b>	<b>110,99</b>	<b>286,29</b>	<b>103,39</b>	<b>6,12</b>

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
304	Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7					2,4		19	0,53
ТК	Куры, тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43			45,24	168,49	20,02	2,14
ТК	Фрукты (апельсин или мандарин)	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94			23,9	16,44	13,45	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>24,41</b>	<b>29,52</b>		<b>826,46</b>	<b>0,13</b>	<b>16,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>91,40</b>	<b>220,87</b>	<b>66,45</b>	<b>3,37</b>

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
268	Котлеты, биточки, шницеля	82,5	12,38	18,15	10,74	258		0,26			32,36		41,84	2,1
TK	Соус томатный	60	0,5	2,3	3	35	0,02	1			2,5		3,5	0,15
202	Макаронные изделия отварные	200	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		25,81	26,07	107,28	<b>753,53</b>	0,12	1,29	0	1,47	59,58	73,11	80,44	4,06

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П. М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции. г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7-й день вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТК	Салат витаминный	80	1,2	3,6	8,8	7,2	0,02	10,96			30,48		15,63	0,76
ТК	Куры. тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43			45,24	168,49	20,02	2,14
312	Пюре картофельное	200/7,5	3,26	9,62	18,89	181,50		18,69			43,74		28,77	1,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73			32,48		17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		25,21	36,84	113,20	<b>553,58</b>	0,11	31,81	0,00	0,50	160,70	33,14	94,46	5,10

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>8-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТК	Гуляш	80	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,73			17,44		17,6	2,44
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Фрукты (яблоко или груша)	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94		0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	<b>Итого</b>		0	21,2	126,55	<b>829,2</b>	0,314	2,13	0,004	1,11	74,72	262,11	181,06	10,91

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.



№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТК	Каша рисовая	200	5,3	0,4	56,3	250	0,06	0	0		19	78	17	1
15	Сыр (порциями)	15	2,32	2,92		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		15,03	4,42	123,4	<b>578,08</b>	0,1	0,1	26	0,5	126,86	163,94	34,48	1,8

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТК	Салат из белокочанной капусты с морковью.	100	1,31	3,25	6,5	60,4		17,01			24,97		15,09	24,97
ТК	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	45,24	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
202	Макаронные изделия отварные	200	5,46	5,79	30,45	195,7					12,14		8,14	0,81
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4		0,38			128		18	0,64
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		30,28	35,17	115,54	<b>671,82</b>	0,09	18,82	0,16	1,32	219,11	201,63	73,83	28,98
	<b>Среднее за завтрак</b>		21,91	21,18		<b>617,80</b>	0,16	11,73	2,62	1,62	119,19	170,18	97,27	7,55
			1,06	1,00	4,60						1,00	2,06		

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.