

Утверждаю:

Директор МБОУ

Хатар-Хадайская СОШ

 /Шабаетва Д.Ю./

«02» 09 20 24 г.



ПРИМЕРНОЕ 12 – ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

период, год: осенне-зимний период 2024-2025 гг.

возраст детей: от 12 лет и старше

особенности: для детей с ограниченными возможностями здоровья,
с определением пищевой и энергетической ценности

сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ре. А.Я. Перевалова. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011.

Технико-технологические карты культурных изделий

1 неделя 1 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.		мг/сут.	рег.эк./сут	мг/сут.		мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2			С	А					
ЗАВТРАК																		
1	114	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,702	4,272	33,036	189,054	0,015	0,024	4,164	59,268	0,624	118,85	99	11,412	1,65	0,0006	
2	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	
3	1	Бутерброд с маслом	45	1,93	10,35	13,5	198	0,051	0	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	
		Итого:	445	5,902	14,752	61,606	447,054	0,066	0,024	4,164	59,308	0,624	151,72	128,6	27,682	3,01	0,0006	
ОБЕД																		
1	36	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,6	14,196	4,56	196,98	0,074	6,56	2,46	48,536	47,006	91,054	88,2	13,568	0,006	0,012	
2	35	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	6,315	8,824	33,394	155,4	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222	
3	225	Рис припущенный	120	3,148	5,026	24,042	100,216	0,006	0,033	3,294	38,82	0,613	61,242	40,254	9,42	1,62	0,0006	
4	209	Голень запеченная	100	16,48	12,09	17,022	198,422	0,27	0,36	2,544	93,72	1,69	158,37	128,2	41,604	1,518	0,0144	
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003	
6	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072	
7	296	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	0	0	
		Итого:	915	35,773	45,136	137,86	936,438	0,522	8,825	16,902	282,122	213,636	635,49	414,99	115,264	6,828	0,0567	
		Всего в день:	1360	41,675	59,888	199,47	1383,492	0,588	8,849	21,066	341,43	214,26	787,22	543,59	142,946	9,838	0,0573	

1 неделя 2 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	йод
ЗАВТРАК																	
1	112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	11,58	11,22	32,838	215,148	0,01	0,016	3,624	52,632	0,614	73,206	61,26	9,192	0,696	0,0006
2	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
3	2	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,25	4,5	27,25	156,5	0,04	0,081	8,53	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0
		Итого:	460	14,67	16,68	70,468	425,238	0,063	0,1096	13,798	83,254	0,728	98,308	88,726	21,708	1,348	0,0012
ОБЕД																	
1	42	Салат из кукурузы консервированной	100	2,83	6,17	7,83	98	0,5	1,2	9,32	0	0	16,77	52,01	17,58	0,58	0
2	41	Рассольник домашний	250	5,412	10,734	29,454	187,388	0,06	0,12	3,944	88,184	0,592	90,012	97,2	39,072	1,708	0,0098
3	167	Рыба запечённая	100	16,26	13,548	43,98	284,52	0,12	0,12	0,996	84,148	1,744	112,96	135,6	16,236	2,442	0,003
4	241	Пшеничная каша	120	2,478	2,934	11,382	119,262	0,252	0,247	5,5	47,526	0,612	58,23	70,26	59,184	1,08	0,0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
7	промыш.	Бананы	100	0,26	0	14,14	38,4	0,05	0,05	3,2	30,01	0,005	61,02	13,02	13,08	2,03	0,0072
		Итого:	915	30,95	34,946	128,17	839,18	0,999	1,7536	25,402	292,84	3,036	379,14	400,94	151,432	8,764	0,0215
		Всего в день:	1375	44,074	47,304	199,99	1280,778	0,622	0,7832	32,52	421,744	3,836	525,51	508,43	162,818	9,538	0,0407

1 неделя 3 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.		мг/сут.		мг/сут.		мг/сут.		мг/сут.		мг/сут.	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	рет.эк./сут	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	йод	
ЗАВТРАК																			
1	246	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,04	1,04	27,2	130,4	0,207	0	2,88	0,06	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0		
2	250	Кисель	200	0	0	30,6	118	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018		
3	1	Бутерброд с сыром	45	1,93	10,35	13,5	198	0,051	0	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0		
		Итого:	545	6,97	11,39	71,3	446,4	0,286	0,024	12,234	40,636	0,96	448,45	299,47	40,574	1,927	0,0018		
ОБЕД																			
1	1	Винегрет овощной	100	0,96	2,82	7,296	111,978	0,096	0,156	5,04	63,654	0,072	82,836	98,4	7,854	0,078	0,018		
2	48	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,618	8,238	41,108	245,868	0,116	0,101	4,74	100,515	0,292	96,872	85,56	37,076	2,181	0,009		
3	189	Котлета из говядины	100	11,532	11,656	10,006	240,618	0,12	0,096	1,89	70,848	0,91	112,18	88,555	18,976	1,842	0,003		
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,492	3,552	17,3	106,155	0,184	0,24	1,824	25,316	0,612	38,72	47,26	22,99	0,672	0,0006		
5	319	Булочка дорожная	80	2,454	4,212	24,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012		
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003		
7	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018		
		Итого:	895	28,286	31,078	129,91	982,299	0,578	0,651	25,716	340,799	3,475	408,07	459,34	101,816	5,194	0,0339		
		Всего в день:	1440	36,09	43,23	204,93	1413,701	0,779	0,581	35,935	343,636	4,435	843,33	693,47	142,794	7,913	0,0357		

1 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	йод
ЗАВТРАК																	
1	114	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,93	7,44	27,41	323,06	0,047	0,019	1,88	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	0,011
2	294	Чай с сахаром	200	0,042	0,006	9,186	37,566	0,012	0,0126	1,662	30,594	0,054	16,002	6,606	3,036	0,612	0,0006
3	2	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,25	4,5	27,25	156,5	0,04	0,081	8,53	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0
		Итого:	450	9,222	11,946	63,846	517,126	0,05	0,51	14,78	0,26	0,06	606,11	341,58	68,04	0,42	0,00011
ОБЕД																	
1	2	Салат витаминный	60	0,684	6,084	6,924	85,164	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	66,054	70,2	13,068	0,066	0,012
2	45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,57	9,68	32,14	204,062	0,148	0,14	6,988	73,59	0,86	134,82	101,8	37,88	2,454	0,018
3	202	Тефтели из говядины с рисом	100	7,41	7,387	8,107	219,78	0,073	0,144	2,382	43,873	0,526	61,206	93,9	18,988	1,68	0,0018
4	235	Капуста тушеная	120	2,845	2,403	16,973	97,338	0,132	0,12	0,78	51,472	0,056	58,194	20	14,402	1,24	0,0012
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	382	Чай с сахаром	180	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0
7	промыш.	Йогурт	100	4,2	3,8	6,8	84,8	0,06	0,06	4,2	30,4	0,006	61,2	13,2	13,8	2,3	0,0072
		Итого:	855	24,849	30,084	97,018	809,164	0,471	0,528	17,608	253,761	1,543	411,22	333,94	108,382	9,052	0,0405
		Всего в день:	1345	34,071	42,03	160,86	1326,29	0,521	1,038	32,388	254,021	1,603	1017,3	675,52	176,422	9,472	0,04061

1 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рег.эк./сут А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	102	Каша «Дружба»	200	5,13	5,598	33,054	204,666	0,0012	0,018	4,22	50,34	0,614	91,242	55,242	10,848	1,14	0,0006
2	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
3	1	Бутерброд с маслом	45	1,93	10,35	13,5	198	0,051	0	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0
		Итого:	445	7,9	16,908	56,934	456,256	0,0652	0,0306	5,864	80,962	0,668	134,51	82,848	23,154	2,112	0,0012
ОБЕД																	
1	52	Салат из отварной свеклы	60	1,33	6,17	8,33	93,5	0,58	1,18	9,48	0	0	32,3	37,6	19,2	1,22	0,018
2	71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	9,056	10,988	37,058	171,054	0,15	0,115	5,388	97,716	1,013	141,67	91,26	43,866	1,98	0,0104
3	188	Котлета из говядины	100	11,532	11,656	10,006	240,618	0,12	0,096	1,89	70,848	0,91	112,81	88,56	18,976	1,842	0,003
4	227	Макаронные отварные	120	3,93	2,776	11,05	136,154	0,012	0,012	2,132	23,432	0,479	67,254	35,242	5,248	1,236	0,0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Мандарины	100	0,4	0	17,14	46,8	0,06	0,06	5,08	31,1	0,006	60,8	13,8	14,09	2,8	0,0072
7	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
		Итого:	875	29,958	33,15	104,97	799,736	0,939	1,4796	26,412	266,068	2,491	454,98	299,3	107,66	10,002	0,0401
		Всего в день:	1360	38,61	46,006	160,63	1260,692	0,5022	0,4502	25,68	376,436	3,45	614,13	393,79	120,668	11,56	0,0413

1 неделя 6 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./сут А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	114	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,702	4,272	33,036	189,054	0,015	0,024	4,164	59,268	0,624	118,85	99	11,412	1,65	0,0006
2	294	Чай с лимоном с сахаром	200	0,042	0,006	9,186	37,566	0,012	0,0126	1,662	30,594	0,054	16,002	6,606	3,036	0,612	0,0006
3	254	Бутерброд с маслом	45	1,93	10,35	13,5	198	0,051	0	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0
		Итого:	445	5,674	14,628	55,722	424,62	0,078	0,0366	5,826	89,902	0,678	162,73	127,21	23,298	2,622	0,0012
ОБЕД																	
1	113	Салат зимний на раст.масле	60	0,82	3,71	5,06	56,85	0,04	0,06	6,15	0	0,066	13,92	20,08	12,45	0,51	0,012
2	62	Щи из свежей капусты	250	9,056	10,988	37,058	171,054	0,15	0,112	5,388	97,716	1,013	141,67	91,26	43,866	1,98	0,0104
3	193	Плов из отварной говядины	180	16,534	17,383	37,5	375,39	0,219	0,239	6,238	120,69	1,51	158,37	123	42,11	2,975	0,0144
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
5	234	Булочка ванильная	60	5,286	2,73	21	199	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
6	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	795	34,926	35,411	130,46	934,714	0,471	0,469	29,998	298,872	4,178	391,42	373,91	113,346	5,886	0,0401
		Всего в день:	1280	11,348	47,473	193,25	1407,648	0,569	0,4656	32,734	414,114	4,856	625,97	504,24	133,262	9,408	0,0413

2 неделя 1 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./сут А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	11,58	11,22	32,838	215,148	0,01	0,016	3,624	52,632	0,614	73,206	61,26	9,192	0,696	0,0006
2	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
3	2	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,25	4,5	27,25	156,5	0,04	0,081	8,53	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0
		Итого:	450	14,67	16,68	70,468	425,238	0,063	0,1096	13,798	83,254	0,728	98,308	88,726	21,708	1,348	0,0012
ОБЕД																	
1	36	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,6	14,196	4,56	196,98	0,074	6,56	2,46	48,536	47,006	91,054	88,2	13,568	0,006	0,012
2	47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,618	8,238	41,108	245,868	0,116	0,101	4,74	100,515	0,292	96,872	85,56	37,076	2,181	0,009
3	181	Жаркое по- домашнему	180	15,738	14,502	40,05	374,4	0,258	0,118	6,09	65,184	1,262	138,62	12,48	1,116	1,17	0,012
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072
6	296	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	0	0
		Итого:	835	32,186	41,936	144,56	1102,668	0,572	8,543	18,372	257,027	211,595	562,5	265,29	69,756	6,051	0,0405
		Всего в день:	1325	46,216	47,24	217,77	1442,898	0,657	2,2486	34,75	355,399	165,389	652,59	364,22	85,75	7,471	0,0477

2 неделя 2 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	йод
ЗАВТРАК																	
1	246	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,04	1,04	27,2	130,4	0,207	0	2,88	0,06	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0
2	250	Кисель	200	0	0	30,6	118	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
3	1	Бутерброд с маслом	45	1,93	10,35	13,5	198	0,051	0	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0
		Итого:	445	6,97	11,39	71,3	446,4	0,286	0,024	12,234	40,636	0,96	448,448	299,468	40,574	1,927	0,0018
ОБЕД																	
1	42	Салат из кукурузы консервированной	60	2,83	6,17	7,83	98	0,5	1,2	9,32	0	0	16,77	52,01	17,58	0,58	0
2	46	Суп картофельный с клецками	250	5,25	6,138	16,004	132,654	0,26	0,26	4,03	70,644	0,558	107,5	96	50,988	2,519	0,018
3	209	Голень запеченная	100	16,48	12,09	17,022	198,422	0,27	0,36	2,544	93,72	1,69	158,37	128,2	41,604	1,518	0,0144
4	227	Макароны отварные	120	3,93	2,776	11,05	136,154	0,012	0,012	2,132	23,432	0,479	67,254	35,242	5,248	1,236	0,0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
7	промыш.	Бананы	100	0,26	0	14,14	38,4	0,05	0,05	3,2	30,01	0,005	61,02	13,02	13,08	2,03	0,0072
		Итого:	875	32,46	28,734	87,43	715,24	1,109	1,8986	23,668	260,778	2,815	451,06	357,34	134,78	8,807	0,0411
		Всего в день:	1405	48,016	54,646	245,07	1626,918	0,749	0,443	44,034	407	4,559	874,38	701,32	148,06	9,568	0,0546

2 неделя 3 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./сут А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	114	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,93	7,44	27,41	323,06	0,047	0,019	1,88	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	0,011
2	294	Чай с лимоном с сахаром	200	0,042	0,006	9,186	37,566	0,012	0,0126	1,662	30,594	0,054	16,002	6,606	3,036	0,612	0,0006
3	2	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,25	4,5	27,25	156,5	0,04	0,081	8,53	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0
		Итого:	450	9,222	11,946	63,846	517,126	0,099	0,1126	12,072	30,674	0,234	372,592	210,466	38,316	1,032	0,0116
ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	60	0,66	1,62	4,89	98,78	0,06	0,12	2,64	45,328	0,072	64,836	70,61	7,254	0,006	0,018
2	41	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	6,72	7,254	15,058	225,394	0,095	0,085	2,442	90,042	0,16	95,976	85,26	32,88	1,109	0,018
3	219	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,478	4,56	10,422	93,356	0,138	0,114	1,594	47,528	0,612	60,618	24,37	21,346	0,72	0,0006
4	188	Котлета из говядины	100	11,532	11,656	10,006	240,618	0,12	0,096	1,89	70,848	0,91	112,81	88,56	18,976	1,842	0,003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	319	Булочка дорожная	80	2,454	4,212	24,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
7	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	855	27,074	29,902	94,58	935,828	0,475	0,473	20,788	334,212	3,343	411,7	408,36	95,376	4,098	0,0429
		Всего в день:	1440	52,328	52,21	218,05	1423,002	0,606	0,7076	40,528	416,728	4,242	832,92	781,75	182,972	9,516	0,062

2 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	йод
ЗАВТРАК																	
1	102	Каша «Дружба»	200	5,13	5,598	33,054	204,666	0,0012	0,018	4,22	50,34	0,614	91,242	55,242	10,848	1,14	0,0006
2	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
3	1	Бутерброд с сыром	45	1,93	10,35	13,5	198	0,051	0	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0
		Итого:	445	7,9	16,908	56,934	456,256	0,0652	0,0306	5,864	80,962	0,668	134,514	82,848	23,154	2,112	0,0012
ОБЕД																	
1	2	Салат витаминный	60	0,684	6,084	6,924	85,164	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	66,054	70,2	13,068	0,066	0,012
2	41	Рассольник домашний	250	5,412	10,734	29,454	187,388	0,06	0,12	3,944	88,184	0,592	90,012	97,2	39,072	1,708	0,0098
3	167	Рыба запечённая	100	16,26	13,548	43,98	284,52	0,12	0,12	0,996	84,148	1,744	112,96	135,6	16,236	2,442	0,003
4	241	Картофельное пюре	120	1,722	1,082	9,382	99,262	0,155	0,109	5,5	27,35	0,612	42,32	36,63	23,49	1,08	0,0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	382	Чай с сахаром	180	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0
7	промыш.	Йогурт	100	4,2	3,8	6,8	84,8	0,06	0,06	4,2	30,4	0,006	61,2	13,2	13,8	2,3	0,0072
		Итого:	855	31,418	35,978	122,61	859,154	0,453	0,473	17,898	284,508	3,049	402,29	387,67	115,91	8,908	0,0329
		Всего в день:	1255	39,318	52,886	179,55	1315,41	0,5182	0,5036	23,762	365,47	3,717	536,8	470,52	139,064	11,02	0,0341

2 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	рег.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Mg	Fe	йод			
ЗАВТРАК																	
1	112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	11,58	11,22	32,838	215,148	0,01	0,016	3,624	52,632	0,614	73,206	61,26	9,192	0,696	0,0006
2	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006
3	2	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,25	4,5	27,25	156,5	0,04	0,081	8,53	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0
		Итого:	450	14,67	16,68	70,468	425,238	0,063	0,1096	13,798	83,254	0,728	98,308	88,726	21,708	1,348	0,0012
ОБЕД																	
1	52	Салат из отварной свеклы	60	1,33	6,17	8,33	93,5	0,58	1,18	9,48	0	0	32,3	37,6	19,2	1,22	0,018
2	66	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	6,315	8,824	33,394	210,6	0,163	0,154	4,086	64,254	0,775	120,87	98,462	38,076	2,639	0,0104
3	193	Плов из отварной говядины	180	16,534	17,383	37,5	375,39	0,219	0,239	6,238	120,69	1,51	158,37	128,2	42,11	2,975	0,0144
4	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	296	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	0	0
		Итого:	835	32,409	37,377	138,07	964,91	1,086	3,337	24,886	227,736	165,32	547,49	343,33	117,382	9,528	0,0503
		Всего в день:	1325	14,67	16,68	70,468	425,238	0,063	0,1096	13,798	83,254	0,728	98,308	88,726	21,708	1,348	0,0012

2 неделя 6 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рег.эк./сут А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	114	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,93	7,44	27,41	323,06	0,047	0,019	1,88	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	0,011
2	294	Чай с лимоном с сахаром	200	0,042	0,006	9,186	37,566	0,012	0,0126	1,662	30,594	0,054	16,002	6,606	3,036	0,612	0,0006
3	2	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,25	4,5	27,25	156,5	0,04	0,081	8,53	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0
		Итого:	450	9,222	11,946	63,846	517,126	0,099	0,1126	12,072	30,674	0,234	372,59	210,47	38,316	1,032	0,0116
ОБЕД																	
1	113	Салат зимний на раст.масле	60	0,82	3,71	5,06	56,85	0,04	0,06	6,15	0	0,066	13,92	20,08	12,45	0,51	0,012
2	35	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	6,315	8,824	33,394	155,4	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	202	Тефтели из говядины с рисом	100	7,41	7,387	8,107	219,78	0,073	0,144	2,382	43,873	0,526	61,206	93,9	18,988	1,68	0,0018
4	227	Макароны отварные	120	3,93	2,776	11,05	136,154	0,012	0,012	2,132	23,432	0,479	67,254	35,242	5,248	1,236	0,0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	319	Булочка дорожная	80	2,454	4,212	30,36	145,26	0,024	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0018
7	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	855	24,159	27,509	117,82	845,864	0,229	0,382	26,408	206,025	3,952	308,72	368,05	84,282	4,837	0,0405
		Всего в день:	1470	13,422	50,798	233,5	1694,436	0,746	0,8706	42,83	436,252	4,88	879,69	757,33	192,806	9,901	0,0662

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских образовательных учреждений. Пермь 2008 г.

Приложение к сборнику "Микроэлементный и витаминный состав рецептов блюд и кулинарных изделий". Пермь 2009г.