

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1»
МОУ Идровская СОШ № 1
Бадмаева Н.Б.
«25» ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ 2022 г.



**Перспективное меню на 10 дней
питания школьников 7-11 лет
Субботинского филиала МОУ «Захаровская СОШ № 1»**

День нервый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
МП. Мотильный В.А. Гутельян														
215	Омлет натуральный на пару	150	14,72	20,7	2,88	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249	19,01	2,74	256,68
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5	-	0,1	10	31	10,5	0,36	256,68
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	-	133,33	111,11	25,56	2	2	125,11
15	Сыр порцианн	20	4,64	5,9	-	0,01	0,14	52	0,1	17,6	100	7	0,2	71,66
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	ИТОГО за завтрак		28,64	27,87	33,18	6,73	6,73	370,53	1,56	443,74	534,61	78,57	5,85	827,03
	День № 1-обед:													
71	Овоши натуральные свежиге (болурши)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,20
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,40
102	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/250	4,7	11,7	13,5	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,56	0,038	165,75
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73	261,17
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
	ИТОГО за обед		26,95	22,45	121,93	0,244	124,86	0,204	4,04	114,31	264,41	98,27	5,668	766,27
	День № 1- полдник:													
389	СОК	200	1,0	-	20,2	-	4	-	-	14	-	8	2,8	84,8
ПР	Кондитерское изделие (корж молочный)	60	6,7	11,1	61,6	0,07	0,05	-	-	24,06	-	-	0,8	371
	ИТОГО за полдник		7,7	11,1	81,8	0,07	4,05	-	38,06	-	-	8	3,6	455,8
	ВСЕГО за день		62,87	61,42	236,91	7,044	135,64	370,734	5,6	596,11	799,02	184,84	15,118	2049,1

День второй

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
М.П. Могильный В.А. Тугельян														
	День № 2 – завтрак:													
121	Суп молочный с макаронными изд.	250	3,71	4,46	7,68	0,045	0,82	33	2,25	159,5	113,67	17,67	0,15	89
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13	40
15	Сыр порезанный	20	4,64	5,9	-	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	ИТОГО за завтрак		12,83	10,86	18,2	0,105	1,23	85	3	360,6	279,3	52,9	3,03	317,56
	День № 2 – обед:													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,20
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,40
99	Суп из овощей с говядиной	6/250	3,29	6,19	9,15	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99	112,75
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42	212,25
312	Пиоре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1	137,25
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02
	ИТОГО за обед		33,74	23,62	116,44	0,606	77,58	-	9,33	149,0	253,45	107,02	27,63	828,0
	День № 2 – полдник:													
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4	155,2
188	Запеканка пшеница со стущ. молоком	200/20	10,2	5,11	44,12	0	1	-	-	186,5	-	-	2,02	290,73
	ИТОГО за полдник		13,80	7,78	73,32	0,03	2,47	-	12,33	345,17	132	29,33	4,42	445,93
	ВСЕГО за день		60,37	42,26	207,96	0,741	81,28	85	12,33	854,77	664,75	189,25	35,08	1591,49

День третий

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
М.П. Мотылянский В.А. Гусельян															
222	Пудинг из творога запеченный	200	27,8	19,2	40,2	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8	444,8	
ПР	Джем из абрикосов	20	0,1	-	14,31	-	0,48	-	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68	
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13	40,0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9	
	ИТОГО за завтрак		32,28	19,7	50,72	0,17	0,67	120	2,25	285,1	441,63	72,23	4,48	601,7	
	День № 3 – обед:														
71	Овоши натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	89,75	
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7	199	
ТК	Рагу из овощей	150	2,53	11,7	12,29	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86	202,86	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02	
	ИТОГО за обед		22,79	28,06	106,58	0,38	150,35	0,07	11,3	172,7	272,4	97,53	7,53	836,96	
	День № 3 - полдник:														
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	110,4	
399	Влинички со слушечкой	120	6,52	3,71	40,47	4,08	0,1	-	6,48	83,5	28,44	25,37	1,11	221	
	ИТОГО за полдник		6,62	3,71	69,67	4,084	1,5	0,004	6,48	93,3	37,04	26,97	1,31	331,4	
	ВСЕГО за день		61,69	51,47	226,97	4,634	152,52	120,074	20,19	551,03	751,07	196,73	13,32	1770,06	

День четвертый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
МП Мотивильный В.А.Тутельян															
День № 4 – завтрак:															
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	93,2	128	26,7	1,3	183,4	
15	Сыр порцязян	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			40	0,1	2,4	3			65,72	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9	
	ИТОГО за завтрак		15,59	24,87	53,58	0,49	3,51	163,6	1,25	441,78	406,5	79,53	4,45	592,88	
День № 4 – обед:															
71	Овоши свежие натуральные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,2	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,8	4,92	10,93	0,05	10,68	0,00	2,4	49,73	54,60	26,13	1,23	103,75	
ТК	Гуляш из говядины	80/30	11,7	31,01	3,18	0,31	1,01	0,00	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43	339,90	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75	
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	0,004	1,4	0,004	0,00	9,8	8,6	1,6	0,2	110,4	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02	
	ИТОГО за обед		28,94	43,33	138,35	0,642	22,03	0,004	8,58	133,73	462,38	217,28	11,69	1048,95	
День № 4 – полдник															
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13	40	
243	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	-	-	-	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
	ИТОГО за полдник		6,73	7,69	19,07	0,02	0,27	-	0,55	27,58	88	23,32	2,94	172,43	
	ВСЕГО за день		51,26	75,89	211,0	1,152	25,81	163,604	10,30	603,09	956,88	320,13	19,08	1814,26	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
День пятый																	
М.П. Могильный																	
В.А. Тутельян																	
173	Каша вязкая на молоке(из гречневой крупы)	250	7,63	5	46,2	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	260,3	260,3			
14	масло сл	10	0,1	7,2	0,13			40	0,1	2,34	3			65,72			
376	чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13	40			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9			
	ИТОГО за завтрак		12,21	12,7	56,85	0,78	2,87	40	1,83	304,5	462,88	127,73	262,98	482,92			
День №5 – обед:																	
71	Овоши свежие натуральные	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,2			
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4			
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	6/250	7,19	6,47	16,535	0,230	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263	165,75			
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	142,4			
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	0,03	-	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55	275,7			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6			
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53			
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02			
	ИТОГО за обед		27,56	26,77	149,38	0,39	15,94	0,08	9,65	144,88	354,18	118,32	8,18	949,6			
День №5 – полдник																	
389	сок	200	1,0	-	20,2	-	4	-	-	14	-	8	2,8	84,8			
ПР	Кондитерское изделие (корж молочный)	60	6,7	11,1	61,6	0,07	0,05	-	-	24,06	-	-	0,8	371			
	ИТОГО за полдник		7,7	11,1	81,8	0,07	4,05	-	-	38,06	-	8	3,6	455,8			
	ВСЕГО за день		47,47	50,57	288,03	12,24	22,86	40,08	11,48/	487,44	817,06	254,05	274,76	18883,32			

День шестой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
М.П. Мотыльный В.А.Утешьян															
	День №6-завтрак:														
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,5	0,04	-	-	1,38	15	22,5	6,25	0,25	125,63	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14	
377	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
	ИТОГО за завтрак		6,13	4,29	56,82	0,094	6,27		4,17	58,3	89,93	42,28	5,47	292,17	
	День №6-обед:														
71	Овощи свежие натуральные(супурлы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	-	0,06	10,12	18	8,4	0,3	7,2	
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78	95,25	
ТК	Поджарка из свинины	80	13,88	18,07	2,67	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	228	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	0,06	0,00	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	168,45	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02	
	ИТОГО за обед		27,39	28,69	110,18	0,23	15,59		7,16	92,83	276,37	84,62	5,65	801,05	
	День №6-полдник														
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	110,4	
403	Оладьи со сметанкой	150	9,48	11,52	52,92	4,08	1,08	-	6,48	13,8	28,44	7,32	4,8	353,28	
	ИТОГО за полдник		9,58	11,52	82,12	4,084	2,48	0,004	6,48	23,6	37,04	8,92	5	463,68	
	ВСЕГО за день		43,1	44,5	249,12	4,41	24,34	0,004	17,81	174,73	403,34	135,82	16,12	1556,9	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День седьмой

М.П. Мотильный В.А.Тучевыи	День № 7-завтрак:														
215	Омлет натуральными на пару	150	14,72	20,7	2,88	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249	19,01	2,74	256,68	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2	125,11	
15	Сыр порлиими	20	4,64	5,9	-	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9	
	ИТОГО за завтрак		27,09	27,77	29,93	0,16	1,73	370,53	1,46	433,74	503,61	68,07	5,49	570,35	
	День № 7-обед:														
71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	-	0,06	10,12	18	8,4	0,3	7,2	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	6/250	3,50	6,12	10,93	0,05	10,68	-	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44	121,25	
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92	217	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02	
	ИТОГО за обед		23,57	22,43	103,71	0,174	131,34	0,015	7,81	135,74	215,01	90,52	6,96	706,28	
	День № 7- полдник														
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13	40	
222	Пудинг из творога запеченный	200	27,8	19,2	40,2	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8	444,8	
	ИТОГО за полдник		28,33	19,2	49,67	0,12	0,67	120	1,6	16,2	25,89	55,73	3,93	445,2	
	ВСЕГО за день		57,99	69,4	183,31	0,45	133,74	371,75	10,87	585,68	744,51	214,32	16,38	1721,83	

День восьмой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
М.П. Мотильный В.А.Тучельян															
День № 8-завтрак:															
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5	46,2	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	260,3	260,3	
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-	65,72	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4	155,2	
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9	
ИТОГО за завтрак			19,92	21,27	76,58	0,37	4,21	132	1,93	625,57	672,75	152,33	263,45	669,78	
День № 8-обед:															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2	
ПП	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02	98,31	
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14	176	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6	
ПП	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
ПП	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02	
ИТОГО за обед			28,72	27,66	144,03	0,442	26,91	0,031	6,23	129,87	427,12	220,72	11,18	889,81	
День № 8-полдник															
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	-	2,6	-	-	240	-	28	0,2	107	
399	Блинчики со сгущенкой	120	6,52	3,71	40,47	4,08	0,1	-	6,48	83,5	28,44	25,37	1,11	221	
ВСЕГО за день			60,96	57,64	270,68	4,892	33,82	132,031	14,64	1078,94	1128,31	426,42	275,94	1887,59	

День десятый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
М.П. Могильный В.А. Тугельян	День № 9-завтрак:													
204	Макароны с сыром	125/10	8,46	9,95	21,32	0,05	0,14	72,0	2,6	43,7	126,3	12,7	0,77	209,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	-	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	-	2,13
	ИТОГО за завтрак		11,36	10,25	45,28	0,08	0,41	72	2,99	64,2	174,53	34,33	0,77	211,46
	День № 9-обед:													
71	Овощи свежие натуральные (отурпы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	-	0,06	10,12	18	8,4	0,3	7,2
ПП	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говяжьей Овощами	6/250	3,47	6,15	7,90	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62,0	23,69	1,04	107,25
229	Рыба, тушеная в томате с Овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	105
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	0,03	-	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55	275,7
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	110,4
ПП	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПП	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02
	ИТОГО за обед		23,77	25,03	134,11	0,21	29,85	0,05	8,01	151,36	350,51	119,25	5,91	849,68
	День № 9- полдник													
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4	155,2
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	0,06	10,25	-	-	23,2	-	-	0,85	94,8
ПП	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02
	ИТОГО за полдник		9,3	42,55	71,34	0,09	11,72	-	-	181,87	132	29,33	3,25	393,02
	ВСЕГО за день		44,43	77,83	250,73	0,38	41,98	72,05	11	397,43	657,04	182,91	9,93	1454,16

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День десятый														
М.П. Могильный В.А. Гусельян	День № 10 - завтрак:													
173	Каша вязкая на молоке (из гречневой крупы)	250	7,63	5	46,2	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	260,3	260,3
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
377	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	16,57	6,29	0,21	44,53
	ИТОГО за завтрак		9,66	5,19	64,87	0,3	2,87	40	1,33	294,98	432,95	117,52	260,51	306,96
	День № 10 – обед:													
71	Овоши натуральные свежие	60	0,4	0,06	1,14	0,024	2,94	0,083	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,2
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4
96	Рассолыник ленинградский с говядиной	6/250	3,72	6,30	11,98	0,10	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14	124,75
294	Котлета рубленая из птицы	80	13,89	9,71	12,93	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92	228,8
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1	137,25
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02
	ИТОГО за обед		28,07	22,4	122,51	0,48	136,2	0,083	58,61	175,76	280,54	103,78	8,96	830,15
	День № 10 – полдник													
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6
188	Запеканка рисовая с джемом	200/20	10,2	5,11	44,12	0	1	-		186,5			2,02	290,73
	ИТОГО за полдник		10,36	5,27	72	0,012	1,9		0,08	200,68	4,4	5,14	2,97	405,33
	ВСЕГО за день		48,09	32,86	259,38	0,79	140,97	40,08	60,62	671,42	717,89	266,044	272,44	1542,44

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гусельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.