|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюд** | | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | **В1** | | | **А** | **С** | | | **Са** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
| 168 | | Каша рисовая молочная | | 210 | 3,09 | | 4,07 | | 36,98 | 197,00 | 0,03 | | | 20,0 | 0 | | | 5,90 | | 67 | | 21,90 | | 0,47 | |
| 943/2005 | | Чай с сахаром | | 200 | 1,04 | | 0 | | 26,69 | 107,44 |  | | |  | 0,41 | | | 41,14 | | 29,2 | | 22,96 | | 0,68 | |
|  | | Хлеб белый | | 60 | 4,4 | | 2,90 | | 35,48 | 171,26 | 0,1 | | |  |  | | | 14,54 | | 52,16 | | 9,94 | | 6,76 | |
|  | | йогурт | | 100 | 1,9 | | 3,2 | | 16,6 | 100 |  | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |
|  | яблоко | | 100 | | | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | 2 | 0,6 | | | 11 | 1,6 | |  | | 2,3 | | 12 | |
|  | яйцо | | 1шт | | | 12,7 | | 11,5 | 0,7 | 157 | | 0,07 | 0,25 | | | 0,19 | 55 | | 3 | | 12 | | 2,5 | |
|  | | **ИТОГО:** | |  | **23,53** | | **21,96** | | **117,1** | **743,7** |  | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 40/2005 | Салат | 70 | 1,2 | 4,3 | 4,1 | 59,7 | 1,9 | 11 | 20 | 2,5 |  | 2,4 | 1,9 |
| 688/2005 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 179/2005 | Соус из мяса птицы | 70 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | 3,4 | 15 | 5,5 | 1,6 |  | 3,9 | 3,3 |
| 274/2005 | Кисель | 200 | 1,6 | 0,2 | 40 | 166 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб белый | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 | 0,1 |  |  | 14,54 | 52,16 | 9,94 | 6,76 |
|  | мандарины | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 0,12 | 10 | 8 | 28 | 42 | 600 |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 2 | 0,6 | 11 | 1,6 |  | 2,3 | 12 |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,86** | **13,92** | **142,33** | **863,56** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | Салат | 70 | 1,4 | 6,4 | 6,7 | 90,5 | 3,9 | 149 | 6,7 | 2.5 |  | 7,5 | 3,7 |
| 679/2005 | Каша пшеничная | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 608/2005 | Котлеты в духовке | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |  |  | 0,15 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,50 |
| 943/2005 | Чай с сахаром | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб белый | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 | 0,1 |  |  | 14,54 | 52,16 | 9,94 | 6,76 |
|  | мандарины | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 0,12 | 10 | 8 | 28 | 42 | 600 |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 2 | 0,6 | 11 | 1,6 |  | 2,3 | 12 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,1** | **29,91** | **162,55** | **954,35** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 12/2010 | Салат | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 0 | 10 | 11,20 | 3,47 | 11,72 | 0,40 |
| 170/2005 | Борщ с мясом птицы | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 4,7 | 18 | 17 | 4,1 |  | 6,7 | 5,6 |
|  | Хлеб | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 | 0,1 |  |  | 14,54 | 52,16 | 9,94 | 6,76 |
| 959/2005 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0,01 | 1,30 | 8,6 | 90 | 14 | 0,56 |
|  | сметана | 40 | 1,12 | 10 | 1,28 | 114 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,58** | **25,3** | **72,22** | **692,28** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 418 | Салат | 80 | 1,2 | 3,6 | 13,2 | 86 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 204/2005  131 | Суп перловый на говяжьем бульоне | 250 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 1035/2005 | Хлеб | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 | 0,1 |  |  | 14,54 | 52,16 | 9,94 | 6,76 |
|  | Сок натуральный | 150 | 1 |  | 25,4 | 110 | 0,02 | 217 | 4 | 20 | 0,3 | 10 | 0,2 |
|  | йогурт | 100 | 1,9 | 3,2 | 16,6 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **13,12** | **14,22** | **117,13** | **635,71** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 681/2005 | каша гречневая вязкая | 200 | 6,04 | 6,58 | 29,3 | 102,13 | 0,08 |  | 0 | 5,57 |  | 6,7 | 1,59 |
| 463/2005 | Сырники с творогом со сметаной | 150 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 0,11 | 89,95 | 1,4 | 28,04 | 35,70 | 39,60 | 1,17 |
| 943/2005 | Чай с сахаром | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб белый | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мандарины | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 0,12 | 10 | 8 | 28 | 42 | 600 |
|  | **ИТОГО:** |  | **41,42** | **29,09** | **130,37** | **826,99** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 206/2005 | Гороховый суп  На курином бульоне | 250 | 5,49 | 5,28 | 13,06 | 107,8 | 4,7 | 18 | 17 | 4,1 |  | 6,7 | 5,6 |
| 637/2005 | Птица отварная | 80 | 15,83 | 10,20 | 0 | 154,69 | 0,03 | 16,0 | 0 | 31,20 | 114,4 | 15,0 | 1,44 |
| 868/2005 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,69 | 107,44 | 0 | 0 | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб белый | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 | 0,1 |  |  | 14,54 | 52,16 | 9,94 | 6,76 |
|  | мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 53 | 0,1 | 0,4 | 26,7 | 1,6 |  | 2,1 | 3,6 |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 2 | 0,6 | 11 | 10 | 75,8 | 2,3 | 12 |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,96** | **18,98** | **92,53** | **641,19** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 14/2010 | Помидоры, огурцы | 60 | 1,2 | 3,4 | 20,48 | 48,9 | 2,1 | 17 | 9,9 | 1,9 |  | 3,1 | 2,6 |
| 304/210 | Плов с мясом | 260 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,06 | 60 | 1,26 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 1035/2005 | Хлеб | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 |  |  |  |  |  |  |  |
| 859/2005 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,2 | 22,30 | 110,0 | 0,02 | 0 | 0 | 12,0 | 2,4 | 0 | 0,80 |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 0,12 | 10 | 8 | 28 | 42 | 600 |
|  | **ИТОГО:** |  | **32,68** | **27,85** | **137,62** | **890,41** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 34/2010 | Салат | 60 | 1,0 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,06 | 0 | 10 | 11,20 | 3,47 | 11,72 | 0,40 |
| 170/2005 | Борщ с мясом | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 4,7 | 18 | 17 | 4,1 |  | 6,7 | 5,6 |
|  | Хлеб | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 | 0,1 |  |  | 14,54 | 52,16 | 9,94 | 6,76 |
| 959/2005 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0,01 | 1,30 | 8,6 | 90 | 14 | 0,56 |
|  | сметана | 40 | 1,12 | 10 | 1,28 | 114 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 2 | 0,6 | 11 | 10 | 75,8 | 2,3 | 12 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,98** | **25,64** | **202,12** | **639,54** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 45/2010 | Салат винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,18 | 0,02 | 0 | 17,85 | 20,3 | 11,71 | 0,745 |
| 679/2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0,02 | 0 | 17,30 | 278,0 | 52,7 | 5,26 |
| 307/2010 | Котлеты из курицы | 100 | 12,13 | 17,40 | 9,86 | 245,0 | 0,05 | 80 | 12 | 150,6 | 132,38 | 52,7 | 1,2,6 |
| 874/2005 | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 32,60 | 132 | 0,04 | 0,01 | 1,30 | 8,6 | 90 | 14 | 0,56 |
|  | бананы | 127 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 0,12 | 10 | 8 | 28 | 42 | 600 |
|  | Хлеб | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,99** | **31,59** | **152,58** | **840,77** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 208/2005 | Суп с макаронными изделиями с говядиной | 250 | 2,69 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 943/2005 | Чай с сахаром | 200 | 1,04 | 0 | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 2 | 0,6 | 11 | 1,6 |  | 2,3 | 12 |
|  | Зефир промышленный |  | 0,8 | 10,0 | 81,2 | 275 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,33** | **15,57** | **166,89** | **684,5** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 681/2005 | Каша пшеничная со слив. маслом | 200 | 2,77 | 2,80 | 14,89 | 97,79 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 42/2005 | Сыр порционный | 40 | 9,28 | 11,8 | 0,0 | 145,6 | 0,01 | 52,0 | 0,14 | 176,0 | 100 | 7,0 | 0,20 |
| 1035/2005 | Хлеб | 60 | 4,4 | 2,90 | 35,48 | 171,26 |  |  |  |  |  |  |  |
| 686/2005 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,40 | 86,0 | 0,02 | 0,08 | 0,41 | 33 | 67,5 | 10,50 | 0,40 |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 0,12 | 10 | 8 | 28 | 42 | 600 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,35** | **31,66** | **88,5** | **689,81** |  |  |  |  |  |  |  |

**Составлено на основании:**

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред.

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией

М.П. Могильного, 2007г.;

-Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.