

1 день

№ ре-центр ы	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
71/2017	Завтрак Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5	
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95	
438/2005	Омлет натуральный	1205	9,51	14,77	1,77	176,62	0,07	230	0,17	76,13	173,33	13	1,96	
377/2017	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83	14,2	4,4	2,4	0,36	
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	
386/2017	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,02	0,7	120	85	14	0,1	
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,90</b>	<b>23,89</b>	<b>92,41</b>	<b>693,84</b>								

2 день

№ ре-центр ы	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
182/2017	Завтрак Каша пшеничная молочная	150	7,3	4,3	37,05	190,98	0,19	5		4,1	131	45	2,58	
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2	
219-2017	Сырники из творога со студенным молоком	100/20	15,49	12,81	34,49	275,71	0,037	69,29	0,15	115	163,69	16,49	0,5	
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,71</b>	<b>23,31</b>	<b>92,11</b>	<b>611,15</b>								

## 3 день

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
679/200 <sup>5</sup>	Завтрак Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43	
959 2005	Чай со сладеным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
1035/200 <sup>2</sup>	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	
288/201 <sup>7</sup>	Птица отварная	90	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	
13/2010 <sup>7</sup>	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5	21,85	40,02	13,3	0,57	
338/201 <sup>7</sup>	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,92</b>	<b>28,54</b>	<b>94,66</b>	<b>660,4</b>								

## 4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
53/2017	Завтрак Салат из свежых и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68	
310/201 <sup>7</sup>	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063		1,4	9,76	53,15	19,55	0,77	
293/201 <sup>7</sup>	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25 <sup>2</sup>	96,1 <sup>2</sup>	
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
847/200 <sup>5</sup>	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	

382/2017	Какао с молоком	200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,33	111,11	25,56	2
	Кондитерские изделия (вафли)	50			42,5	115,5							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,4</b>	<b>21</b>	<b>106,85</b>	<b>536,62</b>							

5 день

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
43/2017	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	0,11	29,6	23,77	25,17	57,13	15,41	1,16	
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95	
268/2017	Котлета из говядины	90	7,85	11,78	22,89	209,6	0,072	40,32	0,31	38,83	169,2	50,2	2,52	
943/1/2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	
	Хлеб ржаной	20												
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,95</b>	<b>25,26</b>	<b>99,58</b>	<b>672,02</b>								



2005																				
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067						9,69	34,77	6,63	0,51				
2005																				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,74</b>	<b>25,96</b>	<b>37,56</b>	<b>454,25</b>														

**8 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг													
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe							
438/200	<b>Завтрак</b>																			
5	Омлет натуральный	100	9,5	14,16	1,76	172,95	0,065	226,45	0,17	75,86	173,25	12,99	1,96							
174/201	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150/10/10	4,64	8,38	40,9	258,09	0,092	42,35	0,74	101,2	121,66	28,17	0,49							
383/201	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2							
7	Какао с молоком сухц.	200	2,64	2,79	24,11	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56							
338/201	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03			5	19	16	12	2,31						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,5</b>	<b>25,88</b>	<b>83,76</b>	<b>620,25</b>														

**9 день**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг													
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe							
34/2010	<b>Завтрак</b> Салат из свежих и зеленого	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03			5,88	16,76	25,18	11,14	0,79						

246/201 7	Горошка Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	23,6	117,03	20,27	2
303/201 7	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41	13,4	104,84	12,95	0,59	
1035 2005	Зефир пром. производства Чурек	30	0,4		29,8	115,5			9,69	34,77	6,63	0,51
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28			6			0,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,82</b>	<b>21,22</b>	<b>96,99</b>	<b>602,93</b>						

**10 день**

№ рецептуры Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг						
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe
<b>Завтрак</b>												
70/2017	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03	2,94	10,2	18	8,4	0,3
139/201 7	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015	8,54	29,38	20,35	10,43	0,42
132/201 7	Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01	71	0,07	10,9	26,68	69,13	22,65	0,79
293/201 7	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	22,43	1,57	160,25	96,1 2
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6	0,08	1,46		2	3,2
951/200 5	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	34	45	7	
338/201 7	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,0 1	242,17	571,95	199,03 10,0
	Кондитерские изделия(печенья)	30	0,1	0,4	42,3	54						
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,46</b>	<b>31,94</b>	<b>90,58</b>	<b>589,18</b>						
<b>Всего:</b>			<b>252,79</b>	<b>249,54</b>	<b>884,63</b>	<b>6057,8</b>						
<b>На 1 учащегося</b>			<b>25,3</b>	<b>25</b>	<b>88,5</b>	<b>605,8</b>						

Составле  
но на  
основани  
и:  
- сборника  
рецептур  
блюда и  
кулинарн  
ых  
изделий  
для  
питания

предприя  
тий  
обществе  
нного  
питания.  
Авторы:  
А.И.  
Злобный,  
В.А.  
Цитаненк  
О, М.И.  
Пересичн  
ый,  
2005г.;

сборника  
рецептур  
блюда и  
кулинарн  
ых  
изделий  
для  
питания