

Разработчик
кафедра технологии продуктов питания
ФГБОУ ВО «КГТУ»

Примерный двухнедельный рацион питания учащихся,
возрастная категория от 11 лет и старше

1 неделя 1 комплекс

Наименование блюд	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день (понедельник)															
Завтрак															
Макароны с сыром	204	200	12,38	13,34	30,28	290,7	1220,94	0,08	0	86	2,6	16	46	10	1
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	392,78	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Слойка с повидлом	418	75	5,12	9,4	40	265,08	1113,33	0,082	0	0	0,06	16,07	29,7	0	1,01
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	651,84	0,03	1,47	20	0	158,67	132	29,33	2,4
Итого:			24,26	25,81	118,8	804,5	3278,89	0,232	1,47	106	3,18	199,9	242,5	52,53	4,85
Обед															
Салат с редькой	43 ^{2,3}	140	2,05	5,12	10,86	97,79	409,74	0,07	22,3	0	2,59	62,28	20,21	20,21	0,82
Суп из овощей	99	300	2,43	1,31	12,66	71,81	300,88	0,08	6,7	29,5	0,18	50,28	28,33	28,33	0,90
Пюре картофельное	128	200	4,23	1,44	29,76	149,3	625,567	0,13	5,28	41,48	3,23	68,84	45,8	45,8	1,63
Бефстроганов	250	120	14,21	19,64	3,45	247,45	1036,82	0,07	5,84	1,34	0,43	42,75	22,37	22,37	1,43

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюда	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Компот из сушеных яблок	348	200	0,66	0,03	32,67	133,59	559,74	0	3	0	0,06	12,25	4,25	4,25	6,6
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118,65	497,14	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:			27,38	27,99	114,25	818,59	3429,89	0,43	43,12	72,32	7,14	252,9	164,46	137,46	12,38
2 день (вторник)															
Завтрак															
Оладьи с яблоками	403	180	11,38	13,82	63,50	423,94	1780,53	4,90	1,30	0,00	7,78	16,56	34,13	8,78	5,76
Бананы	338	100	1,13	0,38	15,75	70,88	297,70	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	525,46	0,02	1,33	0,00	0,00	133,3 0	111,10	25,56	2,00
Итого:			16,29	14,87	105,25	619,93	2603,69	4,95	10,13	0,00	8,08	155,9	166,23	65,84	8,21
Обед															
Икра свекольная с луком	75 ³	100	1,35	7,14	12,1	117,8	494,7	0,02	8,95	0,00	3,05	30,88	35,80	17,01	1,31
Суп чечевичный	119 ³	300	11,9	1,1	24,5	151,5	636,3	0,16	9,93	0,00	0,23	35,53	114,93	31,70	2,94
Пудинг из говядины отварной с рисом	283 ³	300	14,7	10,7	39,0	254,8	1070,4	0,13	1,13	30,00	0,63	22,88	182,75	50,38	1,75
Овощи натуральные соленые (огурцы) с растит. маслом	70	50	0,5	10,05	0,85	128,3	536,8	0,03	29,7	0,00	23,1	78,3	50,9	24,0	1,0
Кисель клюквенный	350	200	0,1	0	29,08	116,8	490,6	0,00	1,50	0,00	0,00	5,00	8,03	1,50	0,06
Хлеб ржаной		25	0,9	0,2	7,8	37,1	155,8	0,05	0,00	0,00	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			29,3	29,2	105,63	828,6	3472,4	0,39	51,21	30,0	27,5	181,4	431,9	137,2	8,0
3 день (среда)															
Завтрак															

Наименование блюда	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углерод ы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пудинг из творога с абрикосовым джемом	222	200/20	25,02	17,28	50,5	458	1923,60	0,11	0,84	108	1,6	236,4	342	41,4	1,7
Яблоко свежее	338	100	0,3	0,3	7,35	33,3	139,86	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Чай с лимоном	377	200	0	0	9,87	41,6	174,72	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
Итого:			25,32	17,58	67,72	532,9	2238,18	0,13	10,47	108	1,75	263,7	373,45	60,42	5,48
Обед															
Салат овощной	46 ^{2,3}	150	1,9	10,22	9,39	137,1	575,8	0,04	52,30	0,00	4,44	57,20	42,55	25,42	1,33
Рассольник ленинградский	96	250	2,52	6,1	24,6	163,8	687,9	0,05	6,71	2,00	0,94	16,80	36,92	14,16	0,49
Фрикадельки из минтая с маслом	203	100/10	11,2	9,2	6,4	154	646,8	0,06	0,87	33,30	0,32	21,08	108,82	24,23	0,74
Укропно- картофельное пюре	128 ³	230	4,9	8,05	31,1	216,5	909,3	0,23	42,09	38,40	0,25	84,10	145,52	50,57	1,78
Компот из сухофруктов	348	200	1,04	0	34	140,2	588,8	0,01	4,80	0,00	0,00	33,30	23,10	9,00	1,80
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	249,5	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	13,80	1,56
Итого			23	33,93	117,97	871	3658,2	0,46	106,7	73,7	6,8	226,4	420,1	12,2	7,7
4 день (четверг)															
Завтрак															
Омлет	215	150	14,77	20,7	2,8	205,34	862,43	0,06	0,21	254,8	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19
Горячий бутерброд с колбасой	8	60	6,67	8,47	14,98	163	684,60	0,11	0,25	17	0	15,7	52,3	59,35	26,72
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,2	2,6	16	100,2	420,8	0,5	1,5	20	0	120	90	15	
Апельсины	341	100	0,96	0,21	9,2	40,5	170,10	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Итого:			25,6	31,84	41,96	509	1885,13	0,34	64,75	272,1	0,77	156,1	298,27	100,2	31,4
Обед															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюда	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови и яблок с растительным маслом и семенами подсолнечника	62 ³	150	2,09	12,4	10,69	162,7	683,3	0,05	8,37	0,00	6,36	60,86	68,25	45,31	1,87
Щи из квашеной капусты	91	300	1,66	4,13	7,52	73,8	310,2	0,05	22,63	0,00	1,79	36,75	49,60	20,02	0,73
Фрикадельки из курицы с маслом	297	100	7,2	12,5	4,8	161	676,2	0,82	0,85	51,10	0,25	59,30	629,80	373,0 4	1,02
Гречневая каша рассыпчатая	302	200	10,02	8,3	54,3	300	1260	0,77	0,00	1,60	0,00	36,02	535,33	359,2 0	0,02
Компот из облепихи с яблоками	344 ³	200	0,27	0,94	13,25	62,58	262,8	0,01	2,00	32,00	0,13	6,72	3,64	6,60	0,66
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	249,5	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			22,7	39,0	102,6	819,6	3442,3	1,80	33,8	84,7	9,4	213,6	1349,8	822,9	5,8
5 день (пятница)															
Завтрак															
Каша пшенная с тыквой и маслом	176	250	5,25	4,25	39,25	181,65	762,93	0,11	10,29	29,4	2,1	60,9	65,1	29,4	1,05
Чай с лимоном	377	200	0	0	9,87	41,6	174,72	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
Яблоки, фаршированные творогом, с малиновым джемом	373	150	15,1	1,54	43,3	244	1024,80	0,06	5,2	20	0	101,3	151,7	26,3	2,2
Итого:			20,35	5,79	93,14	467,25	1962,45	0,17	17,62	49,4	2,1	177,5	240	67,97	5,38
Обед															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюда	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат фасолевый с пассированной морковью в томатном соусе и семенами подсолнечника	75+197 ³	150	5,2	11,3	10,6	164,7	691,74	0,34	12,01	0,00	5,88	145,69	383,63	109,99	4,37
Суп гороховый пюре	119 ³	300	11,1	8,5	36,9	224,4	942,5	0,35	5,53	7,00	3,44	47,93	122,15	45,52	2,95
Рисовая запеканка с треской	232 ³	300	17,1	15,03	39,6	362,1	1520,9	0,19	1,94	58,27	1,01	229,3	393,15	82,37	1,85
Компот из вишни и яблок	348	200	0,3	0	29,2	118	495,6	0,01	2,70	0,00	0,00	6,10	4,65	3,95	0,38
Хлеб ржаной		25	0,9	0,2	7,8	37,1	155,8	0,05	0	0,0015	0,55	8,75	39,5	11,75	0,98
Итого			34,6	32,5	117,4	846,0	3553,1	0,9	21,9	55,6	10,7	399,6	877,6	239,9	10,2
6 день (суббота)															
Завтрак															
Пудинг из творога	497	200	27,8	19,2	40,2	400,32	1681,34	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
Бананы	338	100	1,13	0,38	15,75	70,88	297,70	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
Чай с джемом	376	200	0	0	9,47	40	168,00	0,13	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого:			28,83	19,58	65,42	511,2	2147,04	0,27	7,86	108,2 7	1,74	253,6	381,53	82,83	4,2
Обед															
Салат из картофеля с зеленым горошком, с добавлением семян подсолнечника	42 ³	150	5,1	11,4	8,8	167,7	704,3	0,11	43,18	0,00	6,82	75,70	119,75	59,35	1,60

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюد	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с крупой	101	300	3,1	3,3	29,36	159,6	670,3	0,11	16,50	0,00	1,21	19,50	58,80	54,75	1,01
Куриные котлеты с чечевицей	294 ³	120	12,8	9,8	9,16	176,1	739,6	0,22	3,29	36,47	0,59	51,12	235,24	46,17	5,02
Картофель по- деревенски	146 ³	200	3,7	11,8	29,9	216	907,2	0,20	33,00	0,00	4,37	18,34	96,08	38,06	1,50
Кисель из яблок сушеных	354	200	0,4	0	39,36	159	667,8	0,00	1,92	0,00	0,00	16,52	15,40	3,60	0,72
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,4	249,5	0,05	0	0,001 5	0,55	8,75	39,5	11,75	0,97 5
Итого			26,7	35,6	129,2	928,8	3900,9	0,7	97,9	36,5	13,5	189,9	564,8	213,7	10,8

1 неделя 2 комплекс

Наименование блюд	№ рецепту- ры ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи- ры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день (Понедельник)															
Завтрак															
Кофейный нап- ток с молоком	379	200	3,2	2,6	16	100,2	420,8	0,5	1,5	20	0	120	90	15	0,15
Омлет	216	200	22,8	30,3	14,2	412	1730,4	0,05	0,1	116	0,31	41,4	89,6	6,77	1,07
Банан	338 (5*)	100	1,5	0,5	21	96	403,2	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,6
Итого			27,5	33,4	51,2	570	2394	0,09	12,93	116	0,72	63,6	122	51,17	2,03
Обед															
Салат из свеклы и яблок	54	120	1,1	4,3	25,7	146,03	611,88	0,028	11,17	0	2,365	40,95	43,3	23,55	2,325
Бульон рыбный с яйцом	80 ³	300	3,7	3,0	1,8	49,20	206,14	0,2	31,5	250	6,5	27,69	427	127	6,3
Бефстроганов	264	100	12,8	15,1	6,8	214,62	899,24	0,077	1,43	40	1,121	36,68	177,33	24,82	2,410
Гречка	302	200	9,5	6,0	43,0	264,30	1107,41	0,210	0	16	0,6	49,96	235	180,6	56,22

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюда	№ рецепту- ры ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Компот из сушеных яблок	348/1	200	0,7	0,0	32,7	133,59	559,74	0,051	0,6	0	0,65	45,05	62,35	21,25	2,775
Хлеб		25	1,7	0,3	10,0	49,53	207,51	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
Итого			29,5	28,9	119,9	857,26	3591,92	0,61	44,71	306,0	11,59	212,1	984,24	389,5	71,00
2 день (Вторник)															
Завтрак															
Какао со сгущенным молоком	383 (2*)	200	5,2	5,4	25,4	157,6	661,9	0,2	2,8	0,07	-	596,8	623,4	110,5	3,1
Каша овсяная	173 (7*)	250	10,6	11,1	59,4	277	1163,4	0,2	1	54,8	0,7	158,9	264,9	72,1	2,1
Булочка янтарная	437	60	6	3,4	26,5	161	676,2	0,1	0,2	13	1,5	26,6	63	19	0,8
Итого			21,8	19,9	111,4	595	2499	0,5	4	67,9	2,2	782,3	951,3	201,6	6
Обед															
Винегрет с сельдью	69 ³	120	6,3	8,6	12,7	153,12	641,56	0,0649	11,69	6,4	3,997	48,5	128,91	32,75	1,772
Суп овощной	99	300	2,1	3,6	5,6	63,57	266,36	0,0611	17,88	0	1,551	33,33	44,84	21,75	0,765
Биточки с рисом	281 ³	300	18,6	16,8	75,2	526,10	2204,34	0,321025	1,76	21,8	3,192	51,04	345,43	97,37	2,601
Апельсиновый напиток с облепихой	346 ³	200	0,0	0,0	14,9	59,40	248,89	0,0112	32,3	0	0,541	9,17	5,615	5,665	0,202
Хлеб		25	1,7	0,3	10,0	49,53	207,51	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
Зефир		25	0,2	0,0	19,5	79	331	0	0	0	0	6,25	3	1,5	0,35
Итого			28,6	29,4	118,3	851,71	3568,66	0,50	63,64	28,20	9,63	160,0	567,05	171,3	6,66
3 день (Среда)															
Завтрак															
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,2	2,6	16	100,2	420,8	0,5	1,5	20	0	120	90	15	0,15
Сосиски молочные отварные	243 (2*)	100	10,7	19,1	1,1	210,7	884,9	0,03	0	30	0,4	20	100	12	1,4

Наименование блюда	№ рецепту- ры ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горошек зеленый консервированный	131 (2*)	125	3,7	1,5	7,4	57,9	243,2	0,07	10,98	7	0,26	41,94	80,24	24,95	0,82
Помадка яблочная	430 (Д)	80	0,1	0	69,2	277,2	1164,2	0	0,05	0	0	1,4	1,8	1,4	0,5
Итого			17,6	23,2	93,7	646	2713,2	0,15	13,5	57	0,66	202	272	63	2,9
Обед															
Салат из морской капусты	54 ³	120	1,7	4,6	10,7	90,89	380,82	0,063	9,053	0,65	1,87	28,32	53,47	62,8	4,911
Куриный суп с вермишелью	110	300	12,1	9,5	17,0	201,92	846,04	0,073	3,305	19,7	0,825	30,55	106,45	20,9	1,14
Котлеты картофельные с курицей	148 +294 ^{2,3}	200	14,4	20,3	30,8	303,08	1269,89	0,2425	23,55	50	6,38	48,8	176,37	52,4	2,605
Компот из ягод	342 ³	200	0,2	0,0	17,1	69,53	291,31	0,0075	50	0	0,175	9	8,25	7,75	0,325
Булочка воздушная	405/2	50	3,5	3,1	27,9	153,64	643,76	0,0767	0	17	0,582	9,02	39,24	13,44	0,686
Хлеб		25	1,7	0,3	10,0	49,53	207,51	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
Итого			28,1	32,3	113,5	868,58	3639,34	0,51	85,91	87,35	10,18	137,4	423,03	169,5	10,64
4 день (Четверг)															
Завтрак															
Чай с сахаром	376 (1*)	200	0,13	0,02	15,2	62	260,4	0	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,3
Каша рисовая молочная с изюмом	177	250	7,3	12,9	57,1	315	1323	0,2	1	54,8	0,2	146,4	206,4	54,9	1,6
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	932,4	1,14	-	14,0	0,3	22,4	76,6	28,4	1,4
Итого			15,33	21,02	116,8	660	2515,8	0,2	1,4	88,1	0,5	225,7	308	69	2,6
Обед															
Салат "Красно-белый"	45 ^{2,3}	120	3,9	4,7	20,2	91,26	382,37	0,0595	38	87,5	2,08	63,55	98,88	21	1,535
Рассольник	94	300	4,4	3,7	28,7	165,82	694,76	0,0685	9,995	0	1,89	33,9	77,36	27,45	0,965

Наименование блюда	№ рецепту- ры ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи- ры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рагу с фрикадель- ками из говядины и свинины	263+280 ³	250	14,2	16,9	27,8	319,73	1339,67	0,28694	26,77	0	2,572	42,37	208,48	55,32	3,035
Хлеб		25	1,7	0,3	10,0	49,53	207,51	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
Вафли		50	1,6	3,8	40,6	202,55	848,68	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
Чай зеленый с лимоном	375	200	0,0	0,0	5,1	20,63	86,45	0,001	1	0	0,005	1	0,55	0,3	0,015
Итого			26,0	29,3	132,4	849,51	3559,46	0,48	75,77	88,50	7,25	160,6	442,53	121,3	7,28
5 день (Пятница)															
Завтрак															
Сырники с морковью	221 (1*)	200	19	22,2	33,1	415	1743	0,1	1	70	500	170	250	40	1
Мусс лимонный	367	100	2,4	0,9	24	81	340,2	0	2,5	0	0	50	16	7	0,3
Чай с молоком	378	200	1,5	1,4	15,9	108	453,6	0,1	1,3	10	0	126,6	92,8	15,4	0,4
Итого			22,9	24,5	73	604	2536,8	0,2	4,8	80	500	346,6	368,8	62,4	1,7
Обед															
Салат с печеными овощами "Оригинальный"	165 ³	120	1,9	4,4	12,1	95,92	401,91	0,0765	12,24	0	2,47	37,8	70,3	36,9	1,395
Запеканка из икры трески	232 ³	300	11,7	9,0	19,2	204,68	857,61	0,292	16	36	3,6	65,4	215,7	52,55	1,715
Суп фасолевый	102 ³	300	7,2	7,9	21,6	186,15	779,97	0,0915	5,37	0	2,985	26,1	78,97	23,5	1,015
Ватрушка	410/2	70	7,8	7,1	42,2	263,69	1104,85	47,5	0,1	0	0,582	59,85	113,49	24,84	1,39
Хлеб		25	1,7	0,3	10,0	49,53	207,51	0	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
Компот из яблок	342/1	200	0,1	0,1	12,8	52,92	221,73	0	3	0	0,06	4,8	3,3	2,7	0,66
Итого			30,3	28,9	117,8	852,88	3573,59	83,50	36,71	36	10,05	205,7	521,01	152,7	7,15
6 день (Суббота)															
Завтрак															
Какао	382	200	4,1	3,5	17,6	118,6	498,1	0,2	2,8	0,1	-	596,8	623,4	110,5	3,1
Гречневая каша рассыпчатая	183	250	10,3	14,7	51,4	335	1407	0,2	1,6	65,2	0,4	183,9	245,8	99,2	2,9

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюد	№ рецепту- ры ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Бутерброд с повидлом	2 (4*)	55	2,4	3,9	27,8	156	655,2	0	0,1	20	0,4	10	22,8	5,6	0,6
Итог			16,6	22,1	96,8	609,6	2560,3	0,4	4,5	85,3	0,8	790	892	215,3	6,6
Обед															
Салат "Южный"	43 ^{2,3}	120	1,8	3,7	9,3	77,50	324,72	0,039	12,35	0	1,61	44,85	62,06	33,65	1,345
Уха с фрикадельками	106 ³	300	11,7	7,9	0,9	121,94	510,93	0,07	1,46	66,5	1,866	38,31	153,46	21,6	1,057
Жаркое по- домашнему	259 ³	250	12,7	14,4	31,7	246,18	1031,48	0,23	30,95	18	3,015	35,6	184,7	53,95	2,365
Пирог с бананами	414	100	4,2	4,8	32,1	188,43	789,52	0,107	3,695	1,5	2,53	29,2	63,63	32,2	0,96
Хлеб	356	25	1,7	0,3	10,0	49,53	207,51	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
Кисель лимонный		200	0,0	0,0	25,3	101,00	423,19	0,005	5	0	0,025	5	2,75	1,5	0,075
Итог			31,7	31,2	108,9	784,57	3287,35	0,5	53,45	86,00	9,40	164,7	505,85	155,2	6,78

2 неделя 1 комплекс

Наименование блюد	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день (понедельник)															
Завтрак															
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	173	250	7,63	5	35,2	260,3	1089,095	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63
Яблоко свежее	388	100	0,3	0,6	7,35	33,3	139,32	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Напиток кофейный на молоке	379	200	6,4	2,8	29,2	155,2	649,35	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
Бутерброд с маслом сливочным	1	60	4,36	9,89	16,89	118,9	497,47	0,034	0	40	0,75	8,4	22,5	4,2	0,35

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюد	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого			18,69	18,29	88,64	567,7	2375,25	0,364	11,57	80	1,98	456,07	557	139,8	7,03
Обед															
Салат витаминный 1	48 ^{2,3}	100	3,09	9,3	9,4	134,05	561,7	0,21	3,48	0,5	4,88	64,31	76,95	46,43	6,46
Суп картофельный с горохом и сухариками	102 ³	300	5,4	5,4	25,1	143,02	599,27	0,15	9,32	30,5	0,68	70,29	85,9	34,07	1,53
Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	280 ³	100	11,3	9,8	4,6	152,17	637,6	0,05	2,51	0	2,88	25,94	122,31	18,84	1,84
	331	60	0,9	1,9	3,6	35,54	148,95	0,013	0,95	13	0,04	14,4	12,73	3,22	0,12
Рис отварной	171	200	4,3	3,6	44,7	228,73	958,42	0,2	0,12	11,6	0,25	25,39	198,9	70,56	1,47
Компот из апельсинов	346	200	0,4	0	13,9	57,65	241,58	0,02	29,7	3,96	0,01	23,69	11,38	7,89	0,17
Ржано- пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,47	496,43	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			29,49	32,30	127,60	869,67	3643,95	0,743	46,08	59,81	9,89	240,52	605,17	209,5	13,84
2 день (Вторник)															
Завтрак															
Суп вермише- левый молочный	111	300	8,7	7,59	56,16	339,75	1421,514	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Бананы	338	100	1,13	0	0,38	70,88	296,5619	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
Чай с лимоном	377	200	0,53	0	9,87	41,6	174,0544	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
Сыр порциями (российский)	15	30	5,69	8,85	0	104,7	438,0648	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
Хлеб пшеничный		50	3,95	2,8	29,2	116,9	489,1096	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого			20	19,24	95,61	673,83	2819,305	0,17	10,47	106,1	1,49	533,59	437,95	100,7	4,06
Обед															
Салат из морской капусты с морковью	40 ³	100	4,09	8,67	1,88	118,52	496,6	0,05	2	68,75	1,48	40,25	90,34	95,84	8,81

Наименование блюда	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свежей капусты с картофелем	88	300	2,3	6,1	17,5	138,77	581,45	0,05	9,49	34,5	0,04	56,15	52,2	26	0,85
Котлеты куриные с яйцом и луком	296 ³	100	13	8,03	2,98	142,38	596,6	0,04	2,42	42,5	2,29	25,31	114,3	44,31	1,12
Пюре картофельное	128	200	4,1	5,9	27,5	187,09	783,92	0,12	5,09	31,88	0,15	59,16	121,37	42,33	1,53
Компот из кураги	348	200	0,44	0,02	41,78	117,57	492,63	0,004	0,4	0,6	0,2	30,15	15,4	7,7	1,23
Ржано- пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,47	496,43	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			27,92	30,92	117,24	822,8	3447,53	0,364	19,40	178,5	5,31	227,52	490,61	244,7	15,79
3 День (Среда)															
Завтрак															
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	-	108	1096,208	0,18	0	0	2,75	47,5	175	72,5	2
Омлет паровой	215	150	14,7	20,7	2,9	171,12	715,9661	0,05	0,18	212,3	0,47	75,27	166	12,67	1,82
Какао	382	200	4,1	3,5	17,6	118,6	498,1	0,2	2,8	0,1	-	596,8	623,4	110,5	3,1
Хлеб пшеничный		50	3,95	5	24,15	116,9	489,1096	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Яблоки свежие	338	100	0,3	0,3	7,35	33,3	139,3272	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого			26,55	38,45	81,29	547,9	2614,665	0,3	9,81	212,3	4,02	161,6	415,95	120,7	8,15
Обед															
Салат из свеклы с сыром	50 ³	100	5,25	14,48	3,71	165,9	695,3	0,027	2,67	64,76	3,65	204,8	136,6	23,8	0,77
Суп картофельный с вермишелью	103 ³	300	2,1	5,3	16,8	103,05	431,79	0,06	3,89	29,5	0,125	28,13	51,38	21,9	0,81
Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	262 ³	60/40	4,77	4,4	1,76	65,7	275,31	0,15	3	8	1,58	8,5	90,28	13,54	2,02
	332	60/40	2,51	0,41	4,8	33,02	138,36	0,02	6,79	10	0,03	23,6	18,6	7,52	0,36
Каша гречневая	171	200	13,6	5,77	50,75	303,53	1271,81	0,75	0	3,5	1,4	35	521,5	350	11,7
Компот из изюма	348	200	0,32	0	21,86	88,6	371,25	0,027	0	0	0	22,35	23,22	9,26	0,57

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюда	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Ржано-пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,4	496,43	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			32,4	32,7	124,39	878,34	3680,25	1,134	16,35	116,0	7,94	338,88	938,58	454,5	18,48
4 День (Четверг)															
Завтрак															
Макароны отварные с сыром	204	200	13,5	15,9	34,1	344,4	1050,60	0,08	0	40	2,6	16	46	10	1
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,8	29,2	155,2	649,35	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,15	116,9	489,11	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Бананы	338	100	1,13	0,38	15,75	70,88	296,56	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
Итого			22,18	19,58	103,2	687,3	2824,95	0,24	9,97	40	3,55	347,17	357,5	104,8	4,57
Обед															
Салат Жемчужина	40 ³	100	8,14	6,63	12,76	143,1	599,61	0,12	3,9	221,04	6,67	33,4	215,94	31,06	1,24
Рассольник ленинградский	96	300	2,7	6,3	19,4	120,55	505,13	0,06	4,91	35,25	0,09	37,35	73,45	27,55	0,97
Филе куриное в ароматной панировке	228 ³	100	14,85	10,21	10,04	183,18	767,55	0,07	0,018	99,26	3,34	22,18	155,8	59,16	1,88
Рагу овощное	143 ³	200	2,51	6,96	16,3	130,22	545,68	0,07	125,50	80,4	1,01	58,17	59,11	31,99	1,09
Компот из яблок	348	200	0,14	0	35,08	117,48	492,21	0,01	3,6	0	0	12,92	3,96	4,68	7,98
Ржано-пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,4	496,43	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			31,93	32,21	119,24	814,0	3410,66	0,43	137,92	436,2	12,3	180,52	605,26	182,9	15,4
5 День (Пятница)															
Завтрак															
Запеканка из тыквы с гущеным молоком	166 362	200	8,2	7,05	20,52	185	774,04	0,1	3,99	35	0,15	13,66	55,79	20,32	0,82

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюда	№ рецептур ы ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброд горячий с сыром российским	7	70	7,58	10,32	19,84	177	740,56	0,04	0,06	63	0,48	139,44	96,3	9,45	0,49
Напиток кофейный на молоке	379	200	6,4	2,8	29,2	155,2	649,35	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
Яблоки свежие	338	100	0,3	0,3	7,35	33,3	139,32	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого			20,03	20,47	76,91	550,5	2303,28	0,19	13,02	98	0,78	323,77	292,34	65,85	5,36
Обед															
Салат из красной фасоли	198 ³	100	5,24	5,21	16,27	154,26	646,35	0,36	13,2	0	2,63	136,76	354,94	81,78	4,5
Борщ из свежей капусты с картофелем	82	300	7,7	6,2	26,1	119,24	499,65	0,05	14,1	35,3	0,04	52,6	79,64	43,54	1,16
Ломтики рыбные запеченные	230 ³	100	10,59	14,7	3,14	188,82	794,17	0,1	1,87	25	5,62	29,6	198,26	28,66	0,77
Картофель пюре с морковью	128 ³	200	3,41	3,47	24,3	142,03	595,13	0,12	5,94	19,7	0	58,36	117,13	48,16	1,46
Сок фруктовый		200	1	0,24	26,2	93,89	393,72	0	0	0	0	0	0	0	0
Ржано- пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,47	496,43	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			31,66	31,99	122,18	816,71	3422,01	0,73	35,11	80,25	9,44	293,82	846,97	230,6	10,14
6 День (Суббота)															
Завтрак															
Ленивые вареники с маслом	218	200	18,87	10,67	26,83	422	882,824	0,041	0,19	70,1	0,37	98,31	141,5	16,8	0,38
Ватрушки из пресного слоёного теста с повидлом	410	75	4,1	12,78	39,92	292	1221,728	0,06	0,08	78	0,84	15,4	41,2	16	1,04
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,49	40	167,36	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого			19,5	23,45	73,24	643	2271,912	0,101	0,54	148,1	1,21	127,31	204,83	44,53	3,55

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюد	№ рецептур ы¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углеводы			В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
Салат витаминный 2	49²³	100	6,44	7,26	7,94	96,8	405,6	0,05	18,42	7,62	3,87	33,23	34,97	17,64	0,52
Суп крестьянский с крупой	98	300	5,3	8,7	21,6	112,65	472,04	0,05	3,83	6	2,41	60,1	65,36	25,96	0,73
Рулет с луком и яйцом	295*	300	14,02	11,66	36,49	266,68	1117,42	0,19	14,1	37,5	3,4	72,55	190,42	30,86	3,06
Чай с сахаром	376	200	0,03	0,147	23,8	214,24	897,68	0	0	0	0	8,68	0	1,75	0,02
Ржано- пшеничный хлеб		50	4	2,2	25,5	118,47	496,43	0,1	0	0,25	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого			29,8	29,54	113,74	809,22	3390,84	0,41	37,29	63,37	10,9	205,66	405,03	108,8	6,77

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

2 неделя 2 комплекс

Наименование блюد	№ Рецептуры ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день (понедельник)															
Завтрак															
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	250	8,2	13,0	32,6	280,2	345,4	0,125	1,125	0	0,09	230,6	25,6	184,4	1,875
Бутерброд горячий с колбасой	8	60	6,67	8,47	14,98	116,7	490,14	0,07	0,25	0	0	155,8	13,4	8,36	0,77
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,15	525,63	0,02	1,33	0,00	0,00	133,3	111,10	25,56	2,00
Апельсины	341	100	1,2	0,28	12	55,32	232,344	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Итого:			19,85	22,25	85,3	577,37	2424,954	0,255	66,995	0	0,3	556,1	174,74	232,3	4,965
Обед															
Морковный салат	62	140	4,21	15,54	20,67	239,51	1003,54	0,05	7,51	0	2,61	81,06	124,16	78,88	9,89
Щи со сметаной	88 ³	300	2,48	5,26	9,9	96,99	403,47	0,06	6,72	0,05	0,35	58,83	54,96	29,24	1,10
Картофель отварной	125	200	3,89	5,72	33,43	200,8	841,45	0,15	6,36	0,03	0,25	39,32	128,52	50,18	1,94
Шницель рыбный	235 ³	120	14,97	1,42	10,80	115,93	485,74	0,17	10,84	0,44	0,83	75,47	196,74	37,32	1,41
Сок яблочный		200	1	0,2	20,2	86,6	362,85	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118,65	497,14	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:			30,35	28,59	119,85	858,48	3597,03	0,53	39,43	0,52	4,89	275,18	561,88	220,12	18,14
2 день (вторник)															
Завтрак															
Запеканка рисовая с яблоками	187	250	14,075	9,6	52,45	352,5	1480,5	0,05	17,75	0	0,075	48,17	241,1	43,6	2,375

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюда	№ Рецептуры ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	-	108,0	638,652	0,01	0	0	0,02	21,9	39,4	154,3	1,04
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,8	29,2	155,2	649,35	0,03	1,47	0	0	158,6 7	132	29,33	2,4
Бананы	338	100	1,5	0,46	21,42	95,82	402,444	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
Итого:			21,825	18,16	83,03	590,86	2687,412	0,09	27,38	0	0,395	91,4	324,7	241,7	5,995
Обед															
Винегрет с сельдью 2	69 ³	140	2,27	11,32	12,86	162,46	680,70	0,05	10,37	0	4,19	62,43	117,81	42,41	1,16
Суп лапша с зеленым горошком	112 ³	300	7,92	4,07	33,22	201,21	843,06	0,11	6,15	0,01	0,66	31,96	74,33	20,69	0,99
Каша гречневая	171	200	2,6	2,88	23,21	129,24	541,51	0,06	0	0,02	0,77	14,95	58,98	40,53	1,30
Оладьи печеночные	282 ³	120	14,93	9,04	12,06	193,23	809,63	0,23	26,6	0,60	3,01	26,37	254,99	21,69	5,39
Напиток лимонный	732*	200	0,1	0,01	9,82	39,8	166,762	0,002	4,56	0	0,02	12,95	2,5	3,16	0,07
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118,65	497,143	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:			31,62	27,77	116,02	844,59	3538,83	0,53	47,68	0,63	9,3	160,16	552,11	144,98	9,91
3 день (среда)															
Завтрак															
Омлет натуральный	210	150	10,2	11,7	5,1	166,5	699,3	0,05	0,18	212,35	0,47	75,27	166	12,67	1,82
Бутерброд горячий с сыром	7	70	7,58	10,32	19,84	177	740,568	0,04	0,06	63	0,48	139,44	96,3	9,45	0,49
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26,00	125,11	525,46	0,02	1,33	0,00	0,00	133,3	111,10	25,56	2,00
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	186,48	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого:			19,67	20,3	60,5	500,15	2670,7086	0,12	10,21	290,3	0,771	497,6	447,15	185,4	5,875
Обед															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюда	№ Рецептуры ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат с фасолью	197 ³	140	1,90	10,2	9,05	135,96	596,67	0,05	10,25	100	4,95	46,46	97,76	15,40	1,58
Томатный суп	111 ³	300	4,06	6,41	26,1	178,64	748,501	0,09	8,64	0	2,63	56,05	67,49	34,51	1,58
Рис припущенный с овощами	171+143 ³	200	3,93	6,61	32,35	204,78	858,02	0,11	13,97	0,04	0,26	21,64	103,92	41,44	0,98
Гуляш из куриного филе	289 ³	120	15,2	5,71	7,92	144,28	604,533	0,07	3,63	0,05	1,78	23,36	145,87	74,74	1,78
Компот из шиповника	388	200	0,135	0,03	16,18	65,55	274,65	0,00	97,5	0,06	0,25	12,3	1,2	2,9	0,20
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118,65	497,143	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:			29,02	29,41	116,45	848,16	3553,79	0,4	133,99	100,15	10,52	10,5	459,74	185,49	7,12
4 день (четверг)															
Завтрак															
Оладьи с изюмом	402	200	12,6	13,77	70,5	456,33	1916,586	4,90	1,30	0,00	7,78	16,56	34,13	8,78	5,76
Горячий бутерброд с колбасой	8	60	6,67	8,47	14,98	163	684,60	0,11	0,25	17	0	15,7	52,3	59,35	26,72
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,15	525,63	0,02	1,33	0,00	0,00	133,3	111,10	25,56	2,00
Итого:			23,05	22,91	111,48	657,04	2759,568	5,14	1,55	17,27	7,78	45,86	108,56	79,86	34,61
Обед															
Икра морковная	55 ³	140	2,39	4,07	12,35	95,66	400,81	0	5,4	0	1,86	18,96	5,44	3,91	0,2
Суп из чечевицы	119	300	8,5	5,77	24,86	186,32	780,68	0,25	5,45	0,42	0,3	47,66	134,95	39,09	2,79
Гречаники в соусе	268 ³	300	16,08	19,49	49,44	437,55	1833,33	0,12	13,8	0,03	2,75	55,57	242,96	66,14	4,03
	456**	60	0,75	1,95	1,64	26,39	110,57	0,01	0,06	0	0,06	14,27	12,73	3,19	0,12
Компот вишнево- яблочный	№ 342 ³	200	0,37	0,04	14,12	58,33	244,4	0	3,25	0	0,07	14,95	5,7	6,46	3,37
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118,65	497,14	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:			31,89	31,77	127,26	922,9	3866,95	0,46	28,36	0,45	5,69	162,9	444,85	135,29	11,51

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюد	№ Рецептуры ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день (пятница)															
Завтрак															
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	173	250	6,1	4	36,96	208,24	874,60	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,4	2,1
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9	0	71,66	300,97	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Масло сливочное		10	0,1	7,2	0,13	65,72	276,02	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	651,96	0,03	1,47	0	0	158,6	132	29,33	2,4
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	392,78	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	186,48	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого:			18	20,57	95,41	638,77	2682,83	0,32	11,19	124	1,73	579,9	593,87	135,8	6,79
Обед															
Салат картофельный с яблоками	№ 49 ³	140	3,48	6,96	18,93	152,31	638,178	0,09	11,55	5,85	1,89	14,58	52,96	26,27	3,57
Суп фасолевый	119	300	2,72	3,92	15,43	107,53	450,55	0,05	15,59	0,02	0,30	120,9	68,92	43,99	7,44
Рагу из свинины	№ 256 ³	300	17,61	20,53	17,42	325	1361,75	0,39	6,99	0	2,24	37,08	165,38	44,15	2,18
Компот из изюма	348	200	0,66	0,14	40,51	165,96	695,37	0,03	0	0	0	25,1	27,96	10,7	0,65
Хлеб		50	3,8	0,45	24,85	118,65	497,143	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:			28,27	32	117,14	869,45	3642,99	0,64	34,13	6,07	5,08	209,15	358,42	141,61	14,84
День 6 (суббота)															
Завтрак															

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б

Наименование блюда	№ Рецептуры ¹	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть, ккал	Энерг. ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пудинг манн со сгущенным молоком	190	200	6,2	6,91	38,9	243	1020,60	0,05	0,21	33,9	0	112,38	111,99	17,72	0,68
Горячий бутерброд с сыром	7	70	7,81	11,65	20,78	157,00	659,40	0,06	0,08	88,20	0,00	195,22	134,82	13,23	0,69
Апельсины	341	100	0,96	0,21	8,68	40,5	170,10	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	651,84	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
Итого:			18,57	21,44	97,56	595,7	25,01	0,18	66,05	122,1	0,21	502,7	403,45	74,21	4,09
Обед															
Салат из моркови с сахаром	62	150	1,9	0,2	21,9	97,5	273	0,09	7,25	0,00	0,91	73,95	79,75	55,10	1,02
Борщ	81	300	1,8	5,5	14,1	113,7	382,2	0,05	31,63	0,00	2,44	56,58	75,40	31,53	1,21
Плов куриный из риса и чечевицы	№291 ³	300	24,7	24,3	32,6	448,2	1694,3	0,28	21,01	58,80	4,92	60,02	410,50	67,12	5,49
Компот яблочный	348	200	0,66	0,03	32,67	133,5	560,784	0,01	8,96	0,00	0,00	62,16	43,12	16,80	3,36
Ржаной хлеб		40	1,44	0,36	12,48	59,40	249,5	0,08	0,00	0,00	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого:			30,5	30,39	113,75	852,3	3159,7	0,50	68,85	58,80	9,16	266,7	671,97	189,3	12,6

1-Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях, М.:Дели принт, 2011

2 – Приложение А

3 – Приложение Б