

Сезон: зима - весна

№ р-ца по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		
			Б	Ж	З
1	2	3	4	5	
88	Борщ на костном бульоне	200	4,67	4,67	
206	Рожки отварные с сыром	120/10	4,6	3,94	
342	Сок	200	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	
Итого за обед			14,44	10,96	

№ (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
У	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
сень, понедельник																
Обед																
10	107,6	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23							
26,14	156,85	0,07	0	0	1,06	5,13	38,21	22,24	1,24							
11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8							
37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17							
16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0							
101,19	459,15	0,99	12,88	0	4,34	58,85	106,16	54,1	10,44							

№ образовательных учреждений/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели, 2015. - 544с.

№ р-ца по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	З
1	2	3	4	5	

№ (г)	Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
У	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

102	Суп гороховый на костном бульоне	200	12	4,67	2
312	Картофельное пюре	120	3,6	8,21	2,67
261/304	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,84
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	1,81
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	5,4
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	1,57
Итого за обед			23,79	23,99	12,85

№ (г)	Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
У	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
2-й день, вторник												
Обед												
2,57	722,96	0,7405	52,875	0	5,775	110,355	426,25	85,815	8,433			
179,34	0,2305	5,825	0	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263				
195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1				
159	0,2	28,86	0	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72				
39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28				
72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17				
77,7	0	0	0	0	0	0	0	0				

Образовательных учреждений/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2		3														

3-й день среда

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
101	Суп картофельный с рыбой	200	4,94	5,4	6,39	95,6	0,1	8,78	0,001	1,35	32,47	84,59	29,9	1,02		
ТК	Гуляш	60	11,24	5,7	0,52	100,4	0,31	1,01	0	2,86	22	141,48	24,63	2,43		
302	Каша Гречневая Рассыпчатая	100	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за обед		29,85	23,15	88,46	552,3	0,79	9,82	0,001	5	73,68	445,25	196,49	8,46		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Гутельяна. -М.: Делта, 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2		3														

4-й день четверг

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
288	Щи на козном бульоне	200	4	7,34	8	115,34	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49	22,13	0,83		
289	Гушная курица	70	13,11	6,65	0,61	117,136	0,36	1,178	0	3,34	25,67	165,06	28,735	2,84		
ТК	Рис отварной	150	2,49	8,41	24,54	183,8	0,02	0,027	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37			
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	1,1	2,8	1,4	0,28			
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за обед		25,07	24,75	102,4	605,776	0,61	16,988	0,027	6,13	89,423	271,94	67,885	4,49		

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могильного и В.А.Гутельяна.-М.:Делта,2015.-544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
5-й день, пятница																			
Обед																			
101	Суп полевой с курицей	200	7,34	6,67	12	135,4	0,073	10,37	0	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78					
309	Макароны с маслом	100	4	3,43	25,72	149,72	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11					
229	Рыба тушеная	70	7,84	6,46	4,07	105,41	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85					
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28					
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17					
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого за обед		24,65	18,91	111,04	580,03	0,353	14,13	0,006	5,99	83,17	263,89	96,53	3,19					

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могильного и В.А.Гутельяна.-М.:Делта,2015.-544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
6-й день, понедельник																			
Обед																			
299	Суп вермишелевый	200	4,94	5,4	6,39	95,6	0,1	8,78	0,001	1,35	32,47	84,59	29,9	1,02					
261/304	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	0	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72					
ТК	Рис отварной	100	2,49	8,41	24,54	183,8	0,02		0,027	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37					
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28					
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17					
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого за обед		15,62	24,92	103,99	627,9	0,49	37,67	0,028	4,74	72,593	365,77	61,72	6,56					

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могильного и В.А.Гутельяна.-М.:Делта,2015.-544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

7-й день вторник

Обед														
№	Наименование	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
96	Расольник на костном бульоне	200	4,67	5,34	11,34	112	0,073	10,37	0	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
ТК	Тфтели	100	15,92	14,4	16	261	0,28	0,4	0	4,5	26,88	208,6	32,08	3,4
ТК	Соус	40	1	4	2,4	57,7	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ПР	Компот	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,4	0	0	0	0	0	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед			27,28	26,09	97,07	634,12	0,593	11,17	0	7,97	69,88	307,5	78,68	5,8

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Гутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

8-й день среда

Обед														
№	Наименование	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
288	Щи на мясном бульоне	200	14,2	12,4	1,88	115,34	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49	22,13	0,83
669	Котлета рыбная	75	11	6	12	152	0,036	0,2	0,03	3	39,07	162,19	22,95	0,86
312	Картофельное пюре	150	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед			34,27	28,96	109,97	651,96	0,406	34,17	0,03	5,71	129,69	313,04	78,96	3,14

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Гутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

№ рецеп. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																

9-й день, четверг

№ рецеп. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
88	Борщ на мясном бульоне	200	4,67	4,67	10	107,6	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23		
ТК	Гуляш	60	11,24	5,7	0,52	100,4	0,31	1,01	0	2,86	22	141,48	24,63	2,43		
ТК	Рис отварной	100	2,49	8,41	24,54	183,8	0,02	0,027	0,26	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37		
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за обед		23,87	21,13	104,31	581,30	0,55	11,72	0,03	5,70	86,23	253,96	67,78	4,48		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугельяна. -М.: Делм, 2015. - 544с.

№ рецеп. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																

10-й день, пятница

№ рецеп. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
102	Суп гороховый на костном бульоне	200	12	4,67	22,67	179,34	0,2305	5,825	0	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263		
ТК	Котлета мясная	50	7,96	7,2	8	130,5	0,14	0,2	0	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7		
309	Макаронны с маслом	100	4	3,43	25,72	149,72	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за обед		29,43	17,65	125,64	649,06	0,60	6,06	0,00	5,87	66,06	257,82	80,43	5,52		
	Среднее за обеды		24,83	22,05	106,66	606,46	0,61	20,75	0,01	5,72	83,99	301,16	86,84	6,05		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тугельяна. -М.: Делм, 2015. - 544с.