

Источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

2. Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДелПи принт» Москва 2002

3. Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

4. Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

***В рационе, при витаминизации напитков и чая использована сухая смесь витаминного напитка «Валетек» с Са и Mg. Витаминизация выполняется заменой сахара на сухую смесь в количестве 10 или 20г.**

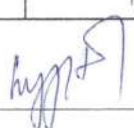
В рационе используется:

- Соль йодированная;
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90;
- Кукуруза сахарная консервированная с применением лимонной кислоты, ТУ, пром. производства;
- Огурцы, помидоры консервированные с применением лимонной кислоты, пром. производства; Возможна замена на свежий огурец, свежий помидор. В рационе март-май возможна замена свежего огурца и свежего помидора (порционно) на консервированные огурец, помидор.
- Молоко, пастеризованное 3,2% производства ОАО «Молоко»;
- Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78;
- Сметана, пастеризованная 15% производства ОАО «Молоко».
- Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности, йогурт 2,5% жирности, ряженка 2,5% жирности промышленного производства.
- Киселек «Валетек» витаминизированный, инстантные напитки «Валетек» производитель «Валетек», Россия, Поставщик ООО «Технологии питания».
- Следующие кондитерские изделия промышленного производства:

Мармелад, вафли с фруктово-ягодной начинкой, печенье затяжное, пряник заварной, печенье сахарное, зефир.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/5	7,44	8,64	35,6	251	55,85	0,16	1,3	0,17	136	182,9	47,56	1,21
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,015/0,005	5,77	8,91	15,48	167	43,22	0,04	0,1	0,63	138,9	96	9,15	0,52
3	685.	Чай витам. * "Валетекон Классные витам."	0,200/10	0,14	0,04	14,57	57	60	0,15	10,07	1,56	12,73	5,77	5,11	0,58
4	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70	7,5	0,04	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого по группе			0,58	13,95	18,19	80,35	545	166,57	0,39	26,47	2,66	311,63	301,17	75,32	5,61
Обед															
1	49.4	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,76	6,12	7,55	89	1041	0,04	4,6	2,89	17,3	30,92	21,56	0,81
2	142.	Суп картофельный с треской	0,250/25	7,06	4,55	14,9	144	248,67	0,14	10,9	1,17	32,03	194,91	40,18	1,27
3	451.	Котлета мясная	0,075	11,18	7,32	11,54	155	2,19	0,05	0,89	1,43	22,19	107,69	19,68	1,03
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипячен	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,150	3,1	5,7	8,66	122	154,29	0,04	23,04	0,37	90,9	62,46	34,57	1,31
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
Итого по группе			0,8	27,38	28,61	87,67	761	1479,1	0,37	43,43	6,86	193,52	477,83	142,31	8,73
полдник															
1	698	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106	44	0,08	1,4	0	240	180	28	0,2
2	0.02	Печенье затяжное	0,030	2,55	3,39	20,91	124	21,6	0,03	0	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3
Итого по группе			0,23	8,35	8,39	28,91	230	65,6	0,11	1,4	0,39	252,3	206,1	32,5	0,5
Итого по группам питающихся															
		Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
		завтрак	0,58	13,95	18,19	80,35	545	166,57	0,39	26,47	2,66	311,63	301,17	75,32	5,61
		обед	0,8	27,38	28,61	87,67	761	1479,1	0,37	43,43	6,86	193,52	477,83	142,31	8,73
		полдник	0,23	8,35	8,39	28,91	230	65,6	0,11	1,4	0,39	252,3	206,1	32,5	0,5
		Итого за день	1,61	49,68	55,19	196,93	1536	1711,27	0,87	71,3	9,91	757,45	985,1	250,13	14,84



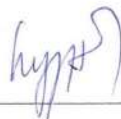
1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	314.	Запеканка рисовая с изюмом	0,200	7,78	7,45	54,04	322	23,26	0,08	0,65	0,42	142,02	191,37	42,91	1,24
2	1026	Повидло яблочное, порционно	0,020	0,08	0	13	50	0	0	0,1	0	2,8	1,8	1,4	0,26
3	1.01	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,29	4,49	15,48	112	0,02	0,03	0	0,56	6,9	21	3,9	0,37
4	686.	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,2	0,05	15,21	62	0,14	0	2,87	0,07	15,83	7,31	5,95	0,65
Итого по группе			0,425	10,35	11,99	97,73	546	23,42	0,11	3,62	1,05	167,55	221,48	54,16	2,52
Обед															
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,8	5,04	4,36	66	1,1	0,01	4,4	2,25	19,33	22,09	11,25	0,74
2	132.	Рассольник ленинградский с перловкой	0,250/10	3,21	4,82	20,03	126	181,64	0,11	7,56	1,53	35,4	267,81	34,35	0,98
3	436.	Жаркое по-домашнему с птицей	0,220	20,06	19,83	23,58	347	38,25	0,23	30,08	2,26	33,25	226,19	49,03	2,61
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	638.	Компот из кураги	0,200	1,3	0	33,71	138	145,75	0,02	0,5	1,37	49,46	36,5	28,22	0,86
Итого по группе			0,79	29,63	30,29	106,46	799	367,04	0,45	42,54	8,16	153,94	619,49	141,15	6,69
полдник															
1	698.	Бифидок 2,5% жирности	0,200	6,8	5	11	122	44	0,48	1,4	0	216	188	32	0,2
2	779.	Булочка молочная	0,040	3,61	0,84	19,4	109	3,2	0,05	0,1	0,48	22,5	34,12	6,72	0,34
Итого по группе			0,24	10,41	5,84	30,4	231	47,2	0,53	1,5	0,48	238,5	222,12	38,72	0,54
Итого по группам питающихся															
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак			0,425	10,35	11,99	97,73	546	23,42	0,11	3,62	1,05	167,55	221,48	54,16	2,52
обед			0,79	29,63	30,29	106,46	799	367,04	0,45	42,54	8,16	153,94	619,49	141,15	6,69
полдник			0,24	10,41	5,84	30,4	231	47,2	0,53	1,5	0,48	238,5	222,12	38,72	0,54
Итого за день			1,455	50,39	48,12	234,59	1576	437,66	1,09	47,66	9,69	559,99	1063,09	234,03	9,75



1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	336.	Макаронник с мясом и маслом	0,160/5	17,95	15,14	33,7	345	31,05	0,1	1,4	0,9	23,8	174,63	29,01	1,65
2	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,030	0,66	0	3,36	17	0	0	1,46	0	1,61	15,42	2,7	0,11
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
4	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	27,93	153	22	0,05	1,3	0,22	137,85	105,84	31,22	0,58
Итого по группе			0,42	24,35	18,65	79,75	585	53,05	0,18	4,16	1,45	169,26	315,39	67,13	2,67
Обед															
1	161	Суп молочный с крупой рисовой	0,250	5,3	7,27	20,31	171	41,02	0,06	0,97	0,09	173,86	150,17	27,13	0,29
2	388.	Котлеты рыбные	0,070	9,04	4,73	10,87	125	6,61	0,07	0,19	2,9	42,31	134,14	31,03	0,72
3	593.	Соус томатный3 на рыбном бульоне	0,030	0,82	1,34	3,22	29	44,94	0,01	0,34	0,17	5,88	21,58	11,86	0,33
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	54,85	0,14	5,16	0,2	46,52	83,19	28,19	1,05
5	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10	12,5	0,03	2,5	0,05	5	15,5	5,25	0,17
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	639	Компот из смеси сухофруктов2	0,200	0,6	0,07	31,66	131	29,8	0,01	0,42	0,43	32,14	19,9	17,07	0,76
Итого по группе			0,785	23,9	21,18	108,23	740	190,02	0,4	9,58	4,59	322,21	491,38	138,83	4,82
полдник															
1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108	44	0,04	0,6	0	248	184	28	0,2
2	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125	0	0,02	0	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого по группе			0,23	8,05	7,94	30,72	233	44	0,06	0,6	1,05	256,7	211	34	0,83
Итого по группам питающихся															
		Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
		завтрак	0,42	24,35	18,65	79,75	585	53,05	0,18	4,16	1,45	169,26	315,39	67,13	2,67
		обед	0,785	23,9	21,18	108,23	740	190,02	0,4	9,58	4,59	322,21	491,38	138,83	4,82
		полдник	0,23	8,05	7,94	30,72	233	44	0,06	0,6	1,05	256,7	211	34	0,83
		Итого за день	1,435	56,3	47,77	218,7	1558	287,07	0,64	14,34	7,09	748,17	1017,77	239,96	8,32



1-я неделя / 4. четверг

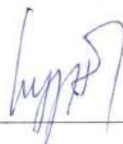
№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	366.	Запеканка из творога	0,100	17,67	12,22	15,44	270	75,4	0,05	0,24	0,45	165,81	211	22,47	0,66
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98	14,1	0,02	0,3	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
3	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,015/0,005	5,77	8,91	15,48	167	43,22	0,04	0,1	0,63	138,9	96	9,15	0,52
4	685.	Чай витам.* "Валетекон Классные витам."	0,200/10	0,14	0,04	14,57	57	60	0,15	10,07	1,56	12,73	5,77	5,11	0,58
Итого по группе			0,36	25,74	23,72	62,14	592	192,72	0,26	10,71	2,7	409,54	378,47	46,93	1,82

Обед															
1	49.4	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,76	6,12	7,55	89	1041	0,04	4,6	2,89	17,3	30,92	21,56	0,81
2	135.	Суп из овощей на мясном бульоне со сметы	0,250/10	3,08	4,84	12,4	101	184,28	0,1	10,67	1,5	40,3	120,32	24,38	0,8
3	437	Гуляш из говядины	0,100	15,73	10,54	3,6	173	23,53	0,05	0,36	4,1	12,8	160,57	25,61	2,48
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	5,62	6,44	25,35	182	40,09	0,13	0	0,42	12,56	133,21	89,31	2,98
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	707.	Сок вишневый	0,200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	0,02	14,8	0,4	34	36	18	0,6
Итого по группе			0,77	30,85	28,94	96,48	769	1289,22	0,42	30,43	10,06	133,46	547,92	197,16	9,17

полдник															
1	0.07	Вафли с фруктово-ягодными начинками	0,030	0,84	0,99	23,19	106	0	0,01	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого по группе			0,23	6,96	7,74	33,11	233	46,42	0,09	2,74	0,21	258	200,7	32,54	0,66

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,36	25,74	23,72	62,14	592	192,72	0,26	10,71	2,7	409,54	378,47	46,93	1,82
обед	0,77	30,85	28,94	96,48	769	1289,22	0,42	30,43	10,06	133,46	547,92	197,16	9,17
полдник	0,23	6,96	7,74	33,11	233	46,42	0,09	2,74	0,21	258	200,7	32,54	0,66
Итого за день	1,36	63,55	60,4	191,73	1594	1528,36	0,77	43,88	12,97	801	1127,09	276,63	11,65



1-я неделя / 5. пятница

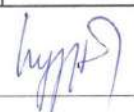
№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	413.	Сосиски молочные	0,050	5,06	10,16	0,2	113	0	0,09	0	0,2	15,22	69,96	8,8	0,85
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,100	3,69	5,39	19,85	149	39,18	0,04	0	0,58	4,26	24,31	5,33	0,4
3	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	685.	Чай с сахаром и молоком	0,200/15	1,59	1,63	17,34	90	11	0,02	0,72	0,06	70,79	50,76	11,6	0,66
6	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	20	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6
Итого по группе			0,505	14,32	17,94	73,57	521	71,43	0,22	11,34	1,59	110,02	198,53	75,43	2,99

Обед															
1	51.2	Салат из свеклы с яблоками с р/м	0,060	0,6	5,11	5,15	69	1,78	0,02	5,6	2,27	16,1	17,14	9,46	0,96
2	124.	Щи из св. капусты с карт. и сметаной	0,250/10	3,07	4,43	7,85	87	205,36	0,07	20,72	1,32	58,95	119,2	25,55	0,8
3	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,230	15,94	13,45	36,79	343	87,33	0,31	22,17	0,5	31,71	247,65	61,21	3,29
4	587.	Соус томатный 3 на мясн. бульоне	0,050	0,72	2,63	3,25	41	75,07	0	0,13	0,11	4,71	16,38	6,95	0,21
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	703.	Напиток "Валетек" с кальцием и магни	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
Итого по группе			0,85	24,59	26,22	95,22	729	539,84	0,9	76,62	8,23	377,97	467,27	135,47	6,76

полдник															
1	705	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,32	0,14	24,44	97	86,8	0,01	65	0,34	15,2	1,6	3,6	0,27
2	767.	Булочка ванильная	0,040	3,02	2,94	19,75	126	0,02	0,03	0	0,44	7,84	24,4	4,49	0,35
Итого по группе			0,24	3,34	3,08	44,19	223	86,82	0,04	65	0,78	23,04	26	8,09	0,62

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,505	14,32	17,94	73,57	521	71,43	0,22	11,34	1,59	110,02	198,53	75,43	2,99
обед	0,85	24,59	26,22	95,22	729	539,84	0,9	76,62	8,23	377,97	467,27	135,47	6,76
полдник	0,24	3,34	3,08	44,19	223	86,82	0,04	65	0,78	23,04	26	8,09	0,62
Итого за день	1,595	42,25	47,24	212,98	1473	698,09	1,16	152,96	10,6	511,03	691,8	218,99	10,37



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/5	6,31	7,71	29,5	214	54,65	0,1	1,3	0,59	137,18	168,15	32,51	1,45
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,015/0,005	5,77	8,91	15,48	167	43,22	0,04	0,1	0,63	138,9	96	9,15	0,52
3	685.	Чай витам. "Валетекотм Класные витам."	0,200/10	0,14	0,04	14,57	57	60	0,15	10,07	1,56	12,73	5,77	5,11	0,58
4	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70	7,5	0,04	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого по группе			0,58	12,82	17,26	74,25	508	165,37	0,33	26,47	3,08	312,81	286,42	60,27	5,85
Обед															
1	49.4	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,76	6,12	7,55	89	1041	0,04	4,6	2,89	17,3	30,92	21,56	0,81
2	143.	Суп с макаронами, карт. цыпленком	0,250/10	5,69	3,63	20,66	133	183,67	0,1	5,85	0,38	26,96	280,33	31,15	0,93
3	460.	Рулет из гов. с яйцом	0,100	14,63	8,41	6,51	160	45,18	0,06	0,03	0,3	41,2	159,19	20,6	1,23
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипячен	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,54	7,87	13,45	136	357,64	0,07	10,26	2,93	35,33	63,65	28,59	0,98
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	707.	Сок персиковый	0,200	0,6	0	34	132	100	0,04	12	1,6	18	0	8	1,8
Итого по группе			0,825	28,5	30,75	106,99	809	1760,44	0,39	32,74	8,9	155,89	601,94	128,22	7,26
полдник															
1	698.	Напиток Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158	0,04	0,06	1,8	0	242	188	30	0,2
2	0.1	Печенье затяжное	0,020	1,7	2,26	13,94	83	14,4	0,02	0	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Итого по группе			0,22	7,1	7,26	35,54	241	14,44	0,08	1,8	0,26	250,2	205,4	33	0,4
Итого по группам питающихся															
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe	
завтрак		0,58	12,82	17,26	74,25	508	165,37	0,33	26,47	3,08	312,81	286,42	60,27	5,85	
обед		0,825	28,5	30,75	106,99	809	1760,44	0,39	32,74	8,9	155,89	601,94	128,22	7,26	
полдник		0,22	7,1	7,26	35,54	241	14,44	0,08	1,8	0,26	250,2	205,4	33	0,4	
Итого за день		1,625	48,42	55,27	216,78	1558	1940,25	0,8	61,01	12,24	718,9	1093,76	221,49	13,51	



2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	334	Макароны залеченные с сыром	0,150/5	9,06	15,81	30,42	308	124,42	0,05	0,11	1,03	144,99	115,48	13,47	0,78
2	2.03	Бутерброд с повидлом яблочным	0,015/0.030/5	2,35	4,49	25,23	149	0,02	0,03	0,07	0,56	9	22,35	4,95	0,56
3	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,14	0,04	15	60	0	0	0,07	0,06	13,03	5,77	5,11	0,61
Итого по группе			0,365	11,55	20,34	70,65	517	124,44	0,08	0,25	1,65	167,02	143,6	23,53	1,95
Обед															
1	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,060	3,45	6,58	3,96	90	35,46	0,01	4,58	1,42	122,25	79,41	14,1	0,75
2	134	Суп крестьянский с крупой перловой	0,250/10/10	5,35	5,66	15,87	128	193,42	0,07	10,08	1,39	47,27	287,27	30,4	0,86
3	371	Филе трески припущ.	0,070	11,82	1,86	0,53	63	9,72	0,05	0,74	1,99	16,36	115,53	17,32	0,46
4	606	Соус польский (1-й вариант) -3	0,030	1,46	6,23	1,33	66	30,69	0,01	0,45	0,19	9,32	28,99	2,15	0,26
5	520	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	54,85	0,14	5,16	0,2	46,52	83,19	28,19	1,05
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	640	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,08	0,05	27,95	132	0	0	2,16	0,24	11,35	5,65	2,69	0,12
Итого по группе			0,82	29,53	28,1	90,19	753	324,44	0,36	23,17	6,18	269,57	666,94	113,15	5
полдник															
1	698	Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108	44	0,04	0,6	0	248	184	28	0,2
2	767	Булочка ванильная	0,040	3,02	2,94	19,75	126	0,02	0,03	0	0,44	7,84	24,4	4,49	0,35
Итого по группе			0,24	8,82	7,94	28,15	234	44,02	0,07	0,6	0,44	255,84	208,4	32,49	0,55
Итого по группам питающихся															
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe	
завтрак		0,365	11,55	20,34	70,65	517	124,44	0,08	0,25	1,65	167,02	143,6	23,53	1,95	
обед		0,82	29,53	28,1	90,19	753	324,44	0,36	23,17	6,18	269,57	666,94	113,15	5	
полдник		0,24	8,82	7,94	28,15	234	44,02	0,07	0,6	0,44	255,84	208,4	32,49	0,55	
Итого за день		1,425	49,9	56,38	188,99	1504	492,9	0,51	24,02	8,27	692,43	1018,94	169,17	7,5	



2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	340	Омлет натуральный с маслом	0,105/5	10,63	17,66	1,89	211	61,29	0,06	0,19	0,58	78,09	172,25	12,51	2,06
2	6.05	Бутерброд с колбасой п/к Одесской	0,030/020	5,7	7	14,8	145	0	0,05	0	0,41	11,2	47,9	8,2	0,71
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
4	693.	Какао с молоком	0,200	3,87	3,8	20,08	132	22,12	0,04	1,3	0,01	130,52	116,2	32,1	1,02
Итого по группе			0,365	22,48	28,7	51,53	558	83,41	0,18	1,49	1,33	225,81	355,85	57,01	4,12
Обед															
1	43.1	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,060	0,94	5,05	5,66	72	121,44	0,01	21,9	2,27	24,75	18,28	9,96	0,34
2	110.	Борщ со св. капустой, картофелем и смет.	0,250/10	2,99	4,15	9,33	102	180,81	0,06	10,31	1,31	52,69	256,13	36,3	1,2
3	492.	Плов из цыплят-бройлеров	0,180	17,4	21,86	33,3	389	202,82	0,1	3,32	4,48	21,95	190,85	40,13	1,68
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	703.	Напиток "Валетек Классные витам" инстан.	0,200	0	0	19,1	75	120	0,3	20	3	0	0	0	0
Итого по группе			0,75	25,59	31,66	92,17	760	625,37	0,55	55,53	11,81	115,89	532,16	104,69	4,72
полдник															
1	697.	Молоко 2,5%	0,200	5,8	5	9,6	108	40	0,08	2,6	0	240	180	28	0,2
2	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125	0	0,02	0	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого по группе			0,23	8,05	7,94	31,92	233	40	0,1	2,6	1,05	248,7	207	34	0,83
Итого по группам питающихся															
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак			0,365	22,48	28,7	51,53	558	83,41	0,18	1,49	1,33	225,81	355,85	57,01	4,12
обед			0,75	25,59	31,66	92,17	760	625,37	0,55	55,53	11,81	115,89	532,16	104,69	4,72
полдник			0,23	8,05	7,94	31,92	233	40	0,1	2,6	1,05	248,7	207	34	0,83
Итого за день			1,345	56,12	68,3	175,62	1551	748,78	0,83	59,62	14,19	590,4	1095,01	195,7	9,67

2-я неделя / 4. четверг

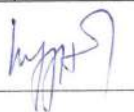
№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	413.	Сардели говяжьи	0,050	5,24	7,73	0,65	93	0	0,02	0	0,2	11,31	57,64	7,04	0,85
2	78.0	Икра свекольная	0,100	2,31	7,29	11,32	125	1,56	0,03	8,02	3,8	37,02	51,83	35,92	1,68
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
4	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	27,93	153	22	0,05	1,3	0,22	137,85	105,84	31,22	0,58
5	627.	Апельсины св.	0,150	1,35	0,3	12,15	64	12	0,06	90	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого по группе			0,53	14,64	18,83	66,81	505	35,56	0,19	99,32	4,85	243,18	269,31	97,88	3,89

Обед															
1	139.	Суп картофельный с горохом и птицей	0,250/10	8,76	4,33	22,52	151	184,07	0,24	6,33	1,35	41,28	281,46	43,91	2,13
2	451.	Биточки из говядины	0,075	11,18	6,89	11,54	151	2,19	0,05	0,89	1,21	22,19	107,69	19,68	1,03
3	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29	14,74	0,01	0,14	0,03	26,69	20,73	3,37	0,04
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	5,62	6,44	25,35	182	40,09	0,13	0	0,42	12,56	133,21	89,31	2,98
5	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	707.	Сок вишневый	0,200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	0,02	14,8	0,4	34	36	18	0,6
Итого по группе			0,74	32,21	20,56	110,81	740	242,66	0,53	22,78	4,18	158,97	651,99	196,07	8,43

полдник															
1	698.	Бифидок 2,5% жирности	0,200	6,8	5	11	122	44	0,48	1,4	0	216	188	32	0,2
2	0.06	Мармелад желеыйный	0,030	0,03	0	23,82	96	0	0	0	0	1,2	0,3	0,6	0,12
Итого по группе			0,23	6,83	5	34,82	218	44	0,48	1,4	0	217,2	188,3	32,6	0,32

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,53	14,64	18,83	66,81	505	35,56	0,19	99,32	4,85	243,18	269,31	97,88	3,89
обед	0,74	32,21	20,56	110,81	740	242,66	0,53	22,78	4,18	158,97	651,99	196,07	8,43
полдник	0,23	6,83	5	34,82	218	44	0,48	1,4	0	217,2	188,3	32,6	0,32
Итого за день	1,5	53,68	44,39	212,44	1463	322,22	1,2	123,5	9,03	619,35	1109,6	326,55	12,64



2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	362	Пудинг из творога (запеченный)	0,100	14,62	9,67	22,67	261	59,37	0,05	0,19	0,44	140,64	182,98	22,09	0,86
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98	14,1	0,02	0,3	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
3	1.01	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,29	4,49	15,48	112	0,02	0,03	0	0,56	6,9	21	3,9	0,37
4	685.	Чай витам. " Валетекон Класные витам "	0,200/10	0,14	0,04	14,57	57	60	0,15	10,07	1,56	12,73	5,77	5,11	0,58
Итого по группе			0,335	19,21	16,75	69,37	528	133,49	0,25	10,56	2,62	252,37	275,45	41,3	1,87
Обед															
1	160.	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	5,68	5,6	21,44	161	24,76	0,07	0,81	0,32	158,86	130,3	21,75	0,37
2	499.	Котл. рубл. из цыплят	0,070	10,83	8,25	9,41	164	20,2	0,07	0,6	2,28	25,77	66,83	15,53	0,96
3	96.0	Масло сладко-сливочное , прокипячен	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	54,85	0,14	5,16	0,2	46,52	83,19	28,19	1,05
5	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10	12,5	0,03	2,5	0,05	5	15,5	5,25	0,17
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	639.	Компот из смеси сухофруктов 2в.	0,200	0,6	0,07	31,66	131	29,8	0,01	0,42	0,43	32,14	19,9	17,07	0,76
Итого по группе			0,76	25,27	25,81	104,72	777	175,06	0,4	9,49	4,08	285,39	383,57	106,11	4,82
полдник															
1	698	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106	44	0,08	1,4	0	240	180	28	0,2
2	0.05	Зефир	0,040	0,32	0,04	31,92	130	0	0	0	0	10	4,8	2,4	0,56
Итого по группе			0,24	6,12	5,04	39,92	236	44	0,08	1,4	0	250	184,8	30,4	0,76

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,335	19,21	16,75	69,37	528	133,49	0,25	10,56	2,62	252,37	275,45	41,3	1,87
обед	0,76	25,27	25,81	104,72	777	175,06	0,4	9,49	4,08	285,39	383,57	106,11	4,82
полдник	0,24	6,12	5,04	39,92	236	44	0,08	1,4	0	250	184,8	30,4	0,76
Итого за день	1,335	50,6	47,6	214,01	1541	352,55	0,73	21,45	6,7	787,76	843,82	177,81	7,45



Итого за период	14,685	520,89	530,66	2062,77	15354	8519,15	8,6	619,74	100,69	6786,48	10045,98	2310,46	105,7
-----------------	--------	--------	--------	---------	-------	---------	-----	--------	--------	---------	----------	---------	-------

	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Итого за 10 дней	520,89	530,66	2062,77	15354	8,52	8,6	619,74	100,69	6786,48	10045,98	2310,46	105,7
В среднем за день	52,09	53,07	206,28	1535,40	0,85	0,86	61,97	10,07	678,65	1004,60	231,05	10,57
Норма по СанПину	46,20	47,40	201,00	1410	0,42	0,72	36,00	6,00	660,00	990	150,00	7,20
	53,90	55,30	234,50	1645	0,49	0,84	42,00	7,00	770,00	1155	175,00	8,40

1 1 4 1 1,5



Количество продуктов, используемых для приготовления меню, нетто.

Организация

Школа №22

от 7 до 11 лет, период сентябрь-февраль

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое суточное количество		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. суг.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	80	80	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
2	Хлеб пшеничный	г	150	150	73	60	73	60	60	73	60	90	73	71	693	69,3
3	Сухари	г	0	0	7	4	11	4	6	0	0	0	7	10	49	4,9
4	Мука пшеничная	г	0	0	2	0	1	3	2	2	1	0	1	0	12	1,2
5	Крупы, бобовые	г	45	45	40	50	15	51	0	30	10	42	65	8	311	31,1
6	Макаронные изделия	г	15	15	0	0	44	0	33	13	52	0	0	20	162	16,2
7	Картофель	г	250	188	100	207	127	50	243	98	152	20	50	127	1174	117,4
8	Овощи свежие, зелень	г	350	280	242	85	43	97	128	132	102	154	123	25	1131	113,1
9	Фрукты, (плоды) сухие	г	15	15	0	35	20	0	0	0	0	0	0	30	85	8,5
10	Соки плодовоовощные, напитки инс	г	200	200	200	0	0	200	0	200	0	0	200	0	800	80
11	Мясо жилованное	г	77	70	55	0	72	79	59	62	0	0	55	0	382	38,2
12	Цыплята 1кат. потрошённые	г	40	35	0	100	0	0	0	23	23	83	23	49	301	30,1
13	Рыба-филе	г	60	58	43	0	46	0	0	0	85	0	0	0	174	17,4
14	Колбасные изделия	г	15	14,7	0	0	0	0	50	0	0	20	50	0	120	12
15	Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	г	300	300	110	100	290	0	50	120	22	130	133	164	1119	111,9
16	Творог (мдж не более 9%)	г	50	50	0	0	0	93	0	0	0	0	0	75	168	16,8
17	Сыр	г	10	9,8	15	0	0	15	0	15	28	0	0	0	73	7,3
18	Сметана	г	10	10	0	13	0	14	10	0	10	10	0	3	60	6
19	Масло сливочное	г	30	30	27	8	21	19	23	21	34	10	7	22	192	19,2
20	Масло растительное	г	15	15	8	12	6	9	7	12	5	16	12	4	91	9,1
21	Яйцо диетическое	г	1	40	0	10	5	3	0	25	10	80	0	5	138	13,8
22	Сахар	г	40	40	16	45	43	13	15	12	40	21	21	35	261	26,1
23	Чай	г	0,4	0,4	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	7	0,7
24	Какао	г	1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	4	0,4
25	Соль	г	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3
26	другая	г	0	0	282	507	530	308	185	277	406	124	258	530	3407	340,7
27	Фрукты(плоды) свежие		200	185	165	7	0	15	122	165	24	0	150	0	648	64,8
28	Концентрат напитка -Валетек- с Са	кг			0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	20	2
29	Концентрат напитка Валетек Клас	кг			10	0	0	10	0	10	0	20	0	10	60	6

Распределение калорийности по приемам пищи, 7-11 лет, сентябрь-февраль месяцы.

1-я неделя

завтрак	2789
обед	3798
полдник	1150
Итого:	7737

2-я неделя

завтрак	2616
обед	3839
полдник	1162
Итого:	7617