№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя 1 день													
	Сыр твердый	15	3,98	3,98	4,13	54	Сл.	0,42	0,03	157,5	72	_	_
413	Сосиски отварные	60	14,34	6,66	0,96	159,6	0,02	0	0	. 14,34	82,83	8,91	1,13
516	Вермишель отварная	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,06	0	0	12	34	8	0,8
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	. 0,12
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,6	17,25	87	0,04	0,61	Сл.	66	50	12	0,8
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		28,15	18,9	85,59	668	0,23	2,47	0,04	268,04	308,13	40,61	3,65
2 день													
	Масло сливочное	10	0,01	8,35	0,06	77	Сл.	0	0,07	2,2	1,9	0,3	0
498	Котлета рубленая из филе куриного	70	5,6	8,26	5,9	118,9	0,06	0,6	0,03	40,6	75,6	21	1,26
518	Картофель отварной	100	2	4,15	16,2	111	0,15	45	0	12	75	22,5	1,8
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	0	3,3	-	8,45	11,55	5,4	0,92

	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		10,89	21,27	65,36	513,8	0,32	50,34	0,11	81,45	233,35	60,9	4,9
3 день													
	Сыр твердый	10	2,65	2,65	2,75	36	Сл.	0,28	0,02	105	48	-	-
493	Филе куриное в сметанном соусе	45/50	11,3	9,2	2,3	137	0,10	0,06	Сл.	10,1	12,4	64,7	0,76
508	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	274,5	0,14	0	0	16	90	134	3
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Сл.	Сл.	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		23,58	22,71	85,25	652,4	0,35	1,78	0,03	161,3	227,7	216,4	5,48

4 день													
	Масло сливочное	10	0,01	8,35	0,06	77	Сл.	0	0,07	2,2	1,9	0,3	0
428	Колбаса вареная жареная	60	7,4	18,5	1,3	201,6	0,04	0	0	8,6	7,9	74,2	1,38
508	Каша рисовая	150	3,6	9	35,7	244,5	0,03	0	0	15	27	76,5	0,6
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Сл.	Сл.	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		14,19	36,36	80,06	728	0,18	1,44	0,08	56	114,1	168,7	3,7
5 день													
	Сыр твердый	10	2,65	2,65	2,75	36	Сл.	0,28	0,02	105	48	-	-
437	Гуляш	45/50	5,9	12,55	3,6	118,8	0,04	0,81	0,03	21,6	11,7	126	0,81

508	Каша гречневая	150	10,8	8,4	41,25	303	0,21	0	0	24	201	135	4,5
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Сл.	Сл.	0	12	8	6	0,6
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		22,53	24,11	90,6	662,7	0,36	2,53	0,06	180,8	338	278,7	6,83
2 неделя 6 день													
	Сыр твердый	15	3,98	3,98	4,13	54	Сл.	0,42	0,03	157,5	72	-	
413	Сосиски отварные	60	14,34	6,66	0,96	159,6	0,02	0	0	14,34	82,83	8,91	1,13
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,06	0	0	12	34	8	0,8
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,6	17,25	87	0,04	0,61	Сл.	66	50	12	0,8
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		28,15	18,9	85,59	668	0,23	2,47	0,04	268,04	308,13	40,61	3,65
7 день													
	Масло сливочное	10	0,01	8,35	0,06	77	Сл.	0	0,07	2,2	1,9	0,3	0
462	Тефтели	75/38	10,8	9,6	9,6	261,8	0,05	0,9	Сл.	22,5	20	120	0,75
518	Картофель отварной	100	2	4,15	16,2	111	0,15	45	0	12	75	22,5	1,8
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	0	3,3	-	8,45	11,55	5,4	0,92
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		16,09	22,61	69,06	656,7	0,31	50,64	0,08	63,35	177,75	159,9	4,39

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

8 день													
	Сыр твердый	10	2,65	2,65	2,75	36	Сл.	0,28	0,02	105	48	-	-
437	Гуляш	50/50	15,6	7,5	4,5	148,7	0,11	0,06	Сл.	10,6	13,1	68,1	0,8
508	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	274,5	0,14	0	0	16	90	134	3
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Сл.	Сл.	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		27,88	21,01	87,45	664,1	0,36	1,78	0,03	161,8	228,4	219,8	5,52
9 день													
' 437	Котлета рубленая из говядины	60	8,64	9,54	9,6	156,6	0,1	0,01	Сл.	10,2	65,4	12,6	0,78
508	Каша гречневая	150	10,8	8,4	41,25	303	0,21	0	0	24	201	135	4,5
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
	Нектар фруктовый или компот с витамином С	200	0,2	-	35,8	142	0,02	6,1	0,04	15,57	12,2	10,61	0,65
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		23,94	18,45	114,65	748,5	0,44	7,55	0,05	67,97	347,9	169,91	6,85
10 день													
	Сыр твердый	10	2,65	2,65	2,75	36	Сл.	0,28	0,02	105	48	-	-
443	Плов	50/150	10,8	5,9	18,9	350	0,07	0,9	Сл.	17	110	24	3,5
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	0	3,3	-	8,45	11,55	5,4	0,92

	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		16,73	9,06	64,85	592,9	0,09	5,92	0,03	148,65	238,85	41,1	5,34

Инженер-технолог_____/Филонова Л.И./

Основание: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г.