№ 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													
138	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,4	14,6	90,5	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64
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
	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	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		26,09	15,72	114,61	759,5	0,27	12,74	0,05	83,11	325,73	58,42	4,14
2 день													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,03	6,88	0	36,5	128	18,6	0,8
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	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		13,8	17,12	75,8	521,6	0,35	57,22	0,04	115,75	359,46	79,2	5,7
3 день													
139	Суп картофельный с горохом	200	5	4,5	17,8	133,6	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
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	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		27,25	24,56	100,3	750	0,36	5,5	0,01	96,6	349,9	244,6	6,68

4 день													
140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,3	2	16,8	96	0,06	5,2	0	23,7	19,2	128	0,6
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	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		17,8	30,01	96,8	747	0,24	6,64	0,01	77,5	131,4	296,4	4,3
I													
5 день													
- 124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70,4	0,04	13,8	0	36,2	122,9	17,3	0,5

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	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		22,8	24,86	95,85	697,1	0,4	16,05	0,04	112	412,9	286	7,33

2 неделя 6 день

138	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,4	14,6	90,5	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64
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
	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	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого:		26,09	15,72	114,61	759,5	0,27	12,74	0,05	83,11	325,73	58,42	4,14

I

7 день													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,03	6,88	0	36,5	128	18,6	0,8
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	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		19	18,46	79,5	664,5	0,34	57,5Х7	0,01	97,65	303,85	178,2	5,19

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 день													
139	Суп картофельный с горохом	200	5	4,5	17,8	133,6	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
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	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		31,55	22,86	102,5	761,7	0,46	5,5	0,01	97,1	350,6	248	6,72
9 день													
- 140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,3	2	16,8	96	0,06	5,2	0	23,7	19,2	128	0,6
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	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		26,24	20,45	131,45	844,5	0,5	12,75	0,05	91,67	367,1	297,91	7,45

10 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70,4	0,04	13,8	0	36,2	122,9	17,3.	0,5
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
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Сл.	Сл.	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		16,9	9,81	69,9	625,3	0,22	16,14	0,01	83,4	310,2	59	5,72

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.

I