

«Утверждаю»

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Новомичуринская средняя

Общеобразовательная школа №2»

Пронского района Рязанской области

Директор школы  Климакина В.Н.

« _____ »



«Согласованно»

ИО Начальника ТОУ «Роспотребнадзор»

по Рязанской области в Старожиловском районе

Жижаяев А.А.

« 07 _____ » 2021 г.



Дети возрастной группы 7 – 11 лет

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
14	Масло сливочное(порционно)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
71	Овощи свежие(огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,02	5,0	-	0,05	11,5	21,0	7,0	0,3
291	Плов из мясо птицы	50/125	15,76	7,83	31,9	261,3	0,13	5,72	24,5	-	31,58	165,67	47,19	1,63
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		23,6	16,55	88,4	599,7	0,24	22,05	64,5	0,87	201,01	346,58	101,95	6,57
	ОБЕД													
24	Салат свежих овощей	80	0,74	4,9	2,3	56,33	0,03	14,44	-	2,51	19,74	20,98	13,33	0,58
99	Суп овощной со сметаной	250/10	2,52	4,83	11,57	100,03	0,082	10,66	18,3	2,49	51,65	194,25	28,3	0,86
260	Гуляш из говядины	50/30	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	-	-	0,02	14,6	210,0	140,0	5,01
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		31,99	31,86	140,63	977,62	0,442	34,32	18,3	9,05	139,44	693,43	260,01	13,58
	ПОЛДНИК													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		9,62	5,75	46,38	274,8	0,09	100,04	34,0	-	58,53	92,33	24,27	1,43
	Всего за день		65,21	54,16	275,41	1852,12	0,772	156,41	116,8	9,92	401,98	1132,34	386,23	21,58

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК													
ГР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
15	Сыр Российский (порцией)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		19,93	21,23	90,87	638,4	0,384	12,48	126,8	1,15	514,57	473,9	90,73	6,31
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,0	1,17	33,3	0,014	2,35	-	0,18	11,16	19,8	6,59	0,29
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
287	Голубцы с мясом и рисом	158	10	8,22	16,92	182,0	0,07	14,19	27,7	0,53	53,41	127,63	34,15	1,2
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ГР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ГР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		21,61	17,875	98,6	649,85	0,51	30,51	27,9	4,602	183,16	369,08	131,62	8,19
	ПОЛДНИК													
ГР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		14,35	7,36	36,56	268,88	0,12	0,79	46,5	0,96	205,8	208,95	40,35	1,03
	Всего за день		55,89	46,465	226,03	1557,13	1,014	43,78	201,2	6,712	903,53	1051,93	262,7	15,53

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день: СРЕДА														
ЗАВТРАК														
ПР	Йогурт фруктовый 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	55	6,92	7,67	4,57	115,0	0,031	2,05	28,0	2,91	35,69	110,39	19,39	1,54
312	Картофельное пюре	150/10	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	18,16	14,0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		19,66	17,77	77,87	550,32	0,398	131,3	54,5	8,96	313,95	387,77	94,78	5,03
ОБЕД														
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,7	18,3	2,46	58,12	60,6	26,9	1,25
241,330	Мясо отварное	50/30	11,39	19,54	1,76	227,0	0,27	0,01	10,1	0,41	22,59	110,24	18,01	1,29
304	Рис отварной	150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	27,0	0,28	1,36	0,94	17,42	0,56
346	Компот из мандаринов	200	0,4	0,1	33,69	138,8	0,03	7,6	-	-	23,52	8,5	6,63	0,14
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано - пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		22,79	33,86	120,68	883,7	0,577	28,3	55,6	3,848	157,69	306,93	113,71	7,66
ПОЛДНИК														
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Печенье затяжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
	Итого		2,7	2,26	34,14	167,7	0,04	4,0	13,0	0,28	22,2	31,4	11,0	3,0
	Всего за день		45,15	53,89	232,69	1601,72	1,015	163,6	123,1	13,088	493,84	726,1	219,49	15,69

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,6	324,0	0,07	0,56	78,0	0,5	234,7	258,19	31,9	0,77
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		26,23	19,49	79,68	602,8	0,294	13,47	178,0	1,03	336,9	401,99	64,5	5,77
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	71,24	0,014	5,32	-	2,16	28,37	32,5	16,56	1,06
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,26	7,59	12,3	132,25	0,094	8,4	18,3	2,41	37,55	62,72	24,97	0,95
294	Котлета из птицы с маслом	50/5	7,95	12,48	8,29	177,0	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,6	142,0	0,06	12,51	46,0	2,01	37,16	45,0	16,26	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		19,53	39,01	107,08	857,29	0,31	13,89	120,9	9,418	183,02	305,97	110,83	7,27
	ПОЛДНИК													
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
447	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188,0	0,03	0,03	49,0	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51
	Итого		4,818	7,54	50,67	307,2	0,04	1,86	49,0	0,47	38,16	55,82	12,74	1,08
	Всего за день		50,578	66,04	237,43	1767,29	0,644	29,22	347,9	10,918	558,08	763,78	188,07	14,12

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,11	2,4	3,0	-	-
268,331	Котлета рубленая с соусом	50/30	8,05	9,19	8,06	151,0	0,04	0,4	10,1	1,82	13,98	92,19	18,24	1,45
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		17,74	22,67	58,13	610,2	0,324	19,26	50,1	3,53	105,34	210,76	76,16	6,92
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов	80	0,666	4,04	2,06	47,28	0,12	3,29	-	0,26	18,99	18,576	10,66	0,49
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,0	117,0	0,055	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,72
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105,0	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	14,0	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
449	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	21,05	192,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		24,43	30,64	109,55	821,53	0,585	30,2	27,02	12,06	179,23	525,23	123,81	8,84
	ПОЛДНИК													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
430	Булочка « Российская»	60	4,22	4,81	29,22	177,0	0,07	0,01	9,0	-	16,4	43,7	15,1	0,74
	Итого		4,9	5,08	50,02	265,2	0,08	100,01	9,0	0,76	37,7	47,14	18,54	1,37
	Всего за день		64,81	58,39	217,7	1696,93	0,989	149,47	86,12	16,35	322,27	783,13	218,51	17,13

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
15	Сыр Российский	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176	100	7,0	0,2
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	-	130,67	157,44	36,46	0,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	-	152,2	124,5	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		18,2	21,89	91,13	638,4	0,32	12,77	131,2	0,38	524,87	444,54	90,2	4,92
	ОБЕД													
49	Салат витаминный (2 вариант)	80	1,26	4,82	7,03	76,56	0,041	26,32	-	12,8	25,57	27,09	13,31	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,82
279	Тефтели (2вариант)	80	5,42	6,03	6,86	103,3	0,04	0,3	24,0	0,33	17,2	60,46	12,0	0,49
309	Макаронь отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		20,34	23,31	82,83	720,21	0,389	45,26	24,2	17,678	147,08	298,52	108,35	6,07
	ПОЛДНИК													
386	Кефир 3,2 % жирности	125	3,63	3,12	5,0	62,5	0,05	0,88	25,0	-	150,0	112,5	17,5	0,13
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
	Итого		5,23	5,02	19,4	144,5	0,078	0,88	25,0	0,72	154,4	129,5	23,9	0,45

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,1	125,5	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
71	Овощи свежие(огурцы)	50	0,55	0,1	-	11,0	0,01	1,75	-	2,5	11,5	12,0	7,0	0,3
243	Сосиска отварная	50/5	5,55	15,55	0,25	164,0	0,09	-	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		20,61	31,38	73,51	671,2	0,394	14,76	145,5	4,3	154,92	284,47	72,16	7,32
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,647	3,67	2,74	46,62	0,029	10,83	-	0,33	10,64	19,1	10,45	0,499
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		23,92	18,27	115,47	731,87	0,529	52,14	14,8	3,818	143,77	354,7	128,35	8,815
	ПОЛДНИК													
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,022	14,8	-	0,4	34,0	36,0	12,0	0,6
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222,0	0,08	0,08	18,0	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
	Итого		5,86	3,38	66,92	322,4	0,102	14,88	18,0	1,26	49,6	78,8	29,4	1,68
	Всего за день		50,39	53,03	255,9	1725,47	1,025	81,78	178,3	9,378	348,29	717,97	229,91	17,815

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК													
ПР	Йогурт фруктовый 1,5%	100	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	20,09	17,61	9,6	0,59
290,331	Птица, тушенная в сметано-томатном соусе	100	11,09	11,26	3,51	160	0,04	0,66	29,3	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
302,171	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	20,0	0,61	14,82	204,6	135,83	4,56
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		26,44	22,98	108,47	747,59	0,427	31,92	49,3	6,21	122,85	350,71	179,23	7,696
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	80	0,888	4,944	3,696	62,848	0,072	16,24	-	2,696	13,768	25,696	14,096	0,664
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,568	2,78	15,688	109,0	0,092	6,075	-	1,45	29,5	57,725	23,8	1,0
259	Жаркое по-домашнему	200/30	16,17	38,77	21,79	503,37	0,49	8,88	-	4,06	37,71	236,86	56,3	3,97
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		25,586	47,874	97,724	931,518	0,854	42,735	0,2	9,054	138,578	445,93	139,95	12,604
	ПОЛДНИК													
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		9,328	5,6	54,27	321,2	0,09	1,87	34,0	1,02	62,26	96,82	25,24	1,47
	Всего за день		61,354	76,454	260,46	2000,31	1,371	76,525	83,5	16,284	323,69	893,46	344,42	21,77

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294,330	Котлеты рубленые из птицы	80	8,34	9,85	10,01	162,0	0,06	0,45	37,1	1,5	37,34	46,82	12,08	0,92
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	30,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		21,24	18,686	65,88	633,82	30,384	11,85	57,1	10,79	249,46	268,25	94,23	6,19
	ОБЕД													
43	Салат из овощей	60	1,55	4,43	1,94	53,88	0,02	10,37	17,76	-	19,93	29,89	9,02	0,52
106	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	6,39	3,66	15,75	133,5	0,15	11,49	12,52	1,47	55,54	128,27	44,35	1,39
243	Сосиска отварная	50/5	5,55	15,55	0,25	164,0	0,09	-	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	0,9
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,84	9,19	39,23	267,0	0,18	-	40,0	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,0	0,027	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		25,46	34,33	110,97	863,58	0,627	31,93	90,48	2,648	181,12	496,37	154,96	9,46
	ПОЛДНИК													
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
430	Булочка «Российская»	60	4,22	4,81	29,22	177,0	0,07	0,01	9,0	-	16,4	43,7	15,1	0,74
	Итого		9,35	6,69	36,6	243,88	0,11	0,76	21,5	-	171,4	162,45	33,85	0,87
	Всего за день		56,05	59,706	213,45	1741,28	31,121	44,54	169,08	13,438	601,98	927,07	283,04	16,52

Шеф – повар:

Калькулятор:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М. ДеЛи плюс, 2017 г. – 544 с.