

Согласовано
Директор
МОБУ ЛИЦЕЙ № 33



Еретенко

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Бондаренко И.К.



**Примерное двухнедельное меню для организации питания в рамках
организации отдыха детей в каникулярное время МОБУ ЛИЦЕЙ № 33 с 25.03.24 г. - 29.03.24 г.**

г.Таганрог
2024 г.

1 день 7-11 Лет

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,4	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
29	Сосиска молочная в/с	188,36	55	6,05	13,14	0,88	0,1	0,0	0,0	0,2	19,3	87,5	11,0	0,6
257	Каша гречневая	183,05	150	3,75	7,35	26,25	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Йогурт в индивидуальной упаковке	59	100	7,30	3,00	12,30	0,2	0,1	0,7	0,5	68,9	25,5	11,6	0,7
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<u>Итого</u>	1027,81	740	29,78	40,23	105,83	0,84	46,33	2,53	6,05	527,18	427,10	153,44	11,72
	<u>Обед</u>													
139	Суп картофельный с вермишелью	166	200	4,12	3,55	21,00	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
445	Филе куриное в соусе	167,7	100	12,90	5,40	5,50	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
472	Картофельное пюре	192,05	150	3,15	3,30	24,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из сухофруктов + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<u>Итого</u>	1070,95	845	37,25	36,10	189,68	0,63	81,85	0,61	4,91	350,30	670,90	168,95	6,28
	<u>Итого за день:</u>	2098,76	1585	67,03	76,33	295,51	1,468	128,18	3,148	10,959	877,475	1098	322,39	18

2 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
303	Минтай с овощами	124,5	100	7,41	5,23	9,47	33,0	75,0	1,6	0,2	35,0	1,7	44,8	28,0
473	Картофель отварной с маслом	198,05	150	3,00	2,85	9,12	21,0	0,0	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2	1,8
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	792,99	725	19,69	22,22	82,39	54,44	98,94	2,10	16,14	604,00	185,14	93,59	35,21
Обед														
129	Суп овощной с рисом	133,2	200	4,30	5,40	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
423	Тефтели из говядины	184,4	90	12,12	7,12	18,40	0,2	11,1	1,5	0,5	0,6	2,5	17,5	4,5
469	Макаронные изделия отварные с маслом	228,15	150	4,95	8,25	32,70	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Нектар фруктовый	58,6	200	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1065,25	835	30,95	35,62	162,1	0,898	45,4	3,244	145,814	279,18	279,68	101,27	18,881
	Стоимость дня	1858,24	1560	50,64	57,84	244,49	55,34	144,34	5,35	161,96	883,18	464,82	194,86	54,09

3 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
297	Запеканка творожно-рисовая со сметанным	384,7	160	7,47	14,05	46,70	0,1	0,2	50,0	0,8	284,6	350,4	41,2	1,0
324	Яйцо отварное	94,2	60	6,80	4,90	0,40	0,0	0,1	156,0	0,4	33,0	167,0	7,2	1,5
637	Кофейный напиток на молоке	110	200	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	973,34	655	23,35	32,69	122,30	0,72	24,43	206,35	3,22	681,86	641,70	89,88	7,92
<u>Обед</u>														
138	Суп картофельный с горохом	147	200	11,00	6,00	22,25	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
401	Гуляш из говядины	165,8	100	13,90	10,80	3,80	0,0	1,1	0,5	0,7	14,7	169,0	29,5	2,1
255	Каша пшеничная с маслом	163,35	150	4,35	7,20	20,70	0,1	0,9	0,0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Кисель из сухофруктов + витамин С	88,8	200	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1025,85	885	38,63	38,45	151,08	0,65	28,71	2,03	6,07	429,15	477,89	163,17	11,37
	Стоимость дня	1999,19	1540	61,98	71,14	273,38	1,371	53,135	208,4	9,287	1111,01	1119,59	253,05	19,29

4 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
пр	Йогурт в индивидуальной упаковке	59	100	7,30	3,00	12,30	0,2	0,1	0,7	0,5	68,9	25,5	11,6	0,7
294	Сырники из творога запеченные со сметаной	374,1	150	16,56	13,50	21,70	2,1	1,1	0,4	0,1	354,5	114,2	6,7	0,8
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	1030,54	685	36,54	33,24	100,40	2,69	26,41	2,89	3,25	848,18	306,80	66,64	7,27
<i>Обед</i>														
110	Борщ из капусты с картофелем	145	200	7,50	9,80	6,36	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
461	Биточки рубленные из мяса птицы	129,9	90	11,40	10,20	10,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
469	Макаронные изделия отварные с маслом	228,15	150	4,95	8,25	32,70	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1048,25	835	40,93	52,10	188,21	30,36	113,22	1,64	5,56	287,06	458,19	109,15	15,12
	Стоимость дня	2078,79	1520	77,47	85,34	288,61	33,05	139,63	4,52	8,80	1135,24	764,99	175,79	22,39

5 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				<i>Завтрак</i>										
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
286	Омлет с зеленью и колбасными изделиями	259,2	150	17,25	7,50	8,25	0,1	9,6	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	729,64	585	26,53	21,64	72,05	0,54	33,54	0,55	3,44	428,50	285,48	72,59	8,51
<i>Обед</i>														
195	Суп картофельный с клецками	168,2	200	5,25	2,25	6,75	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
35	Плов из мяса птицы	209,1	200	13,65	11,55	44,25	0,2	0,4	1,4	0,1	28,0	188,0	28,1	1,4
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
589	Морс из ягод + витамин С	88,8	200	0,10	0,00	12,50	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	927	795	28,18	28,25	147,03	0,51	19,05	1,95	50,40	364,22	419,60	120,10	6,12
	Стоимость дня	1656,64	1380	54,71	49,89	219,08	1,05	52,59	2,50	53,84	792,72	705,08	192,69	14,63

6 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
190	Каша овсяная молочная с изюмом	287,1	200	16,20	7,80	68,12	0,2	12,5	0,3	0,2	125,5	78,2	15,5	3,1
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Печенье	214,5	50	4,10	8,50	22,50	0,2	0,0	0,2	0,2	56,5	56,5	7,8	0,2
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<u>Итого</u>	1099,04	685	32,98	33,04	157,02	0,79	37,80	2,29	3,05	606,80	301,80	71,69	9,12
	<u>Обед</u>													
139	Суп картофельный с вермишелью	166	200	4,12	3,55	21,00	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
439	Куры отварные	208	90	12,90	5,40	5,50	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
257	Каша гречневая	183,05	150	3,75	7,35	26,25	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
26,37,33,60, 73,74,75,8 0,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из сухофруктов + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<u>Итого</u>	1102,25	915	37,85	40,15	191,78	0,58	81,85	0,56	7,41	350,50	573,90	191,45	9,68
	<u>Стоимость дня</u>	2201,29	1600	70,83	73,19	348,80	1,37	119,65	2,85	10,47	957,30	875,70	263,14	18,80

7 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
421	Биточки из говядины с соусом	168,2	90	8,44	6,50	14,10	0,8	1,3	0,8	0,3	35,5	35,5	15,5	3,6
472	Пюре картофельное	192,05	150	3,15	3,30	24,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<u>Итого</u>	830,69	725	20,87	23,94	102,05	1,39	46,24	1,20	2,39	374,50	402,98	123,09	10,17
<u>Обед</u>														
139	Суп овощной с рисом	133,2	200	4,30	22,00	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
401	Гуляш из птицы	124,7	100	20,30	3,20	3,30	0,2	0,1	0,0	0,2	72,5	41,4	16,2	1,3
255	Каша пшеничная с маслом	208	150	6,80	8,20	34,69	0,1	13,6	0,0	3,9	75,0	0,6	125,0	28,0
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Нектар фруктовый в индивидуальной упак.	58,6	200	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<u>Итого</u>	985,4	885	40,98	48,25	148,99	0,87	48,02	1,80	148,36	416,20	273,93	216,65	42,45
	<u>Стоимость дня</u>	1816,09	1610	61,85	72,19	251,04	2,26	94,26	3,01	150,76	790,70	676,91	339,74	52,61

8 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
286	Омлет с зеленью и колбасными изделиями	259,2	150	17,25	7,50	8,25	0,1	9,6	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
637	Кофейный напиток на молоке	110	200	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	753,64	585	26,33	21,24	83,45	0,68	33,73	0,55	3,56	467,76	286,30	66,48	8,52
<u>Обед</u>														
138	Суп картофельный с горохом	147	200	11,00	6,00	22,25	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
449	Плов с мясом	226,05	200	6,15	10,95	10,98	0,0	0,4	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
26,37,33,60, 73,74,75,8 0,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Кисель из сухофруктов + витамин С	88,8	200	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	922,75	795	26,53	31,40	137,56	0,54	27,20	2,01	6,68	372,54	369,90	124,84	7,32
	Стоимость дня	1676,39	1380	52,86	52,64	221,01	1,216	60,93	2,559	10,237	840,3	656,2	191,32	15,84

9 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
297	Запеканка творожно-рисовая со сухим	384,7	160	7,47	14,05	46,70	0,1	0,2	50,0	0,8	284,6	350,4	41,2	1,0
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88,8	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<u>Итого</u>	982,94	595	20,15	30,79	113,10	0,54	25,48	51,84	3,50	709,40	517,50	89,59	6,87
<u>Обед</u>														
110	Борщ из капусты с картофелем	145	200	7,50	9,80	6,36	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
439	Филе куриное с овощным рагу	284,7	200	8,50	4,35	7,95	0,2	2,3	2,3	2,2	28,8	111,5	20,2	2,1
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<u>Итого</u>	974,9	795	33,08	38	153,34	0,474	65,52	3,885	6,456	293,98	340,45	95,83	6
	<u>Стоимость дня</u>	1957,84	1390	53,23	68,79	266,44	1,01	91,00	55,72	9,95	1003,38	857,95	185,42	12,87

10 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
423	Тефтели из говядины	184,4	90	12,12	7,12	18,40	0,2	11,1	1,5	0,5	0,6	2,5	17,5	4,5
255	Каша пшеничная с маслом	163,35	150	4,35	7,20	20,70	0,1	0,9	0,0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88,8	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<u>Итого</u>	818,99	675	25,75	28,46	102,90	0,74	35,90	1,87	3,35	387,91	126,57	95,14	12,66
<u>Обед</u>														
195	Суп картофельный с клецками	168,2	200	5,25	2,25	6,75	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
461	Биточки рубленые из мяса птицы	129,9	90	11,40	10,20	10,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
469	Макаронные изделия отварные с маслом	228,15	150	4,95	8,25	32,70	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
589	Море из ягод + витамин С	88,8	200	0,10	0,00	12,50	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<u>Итого</u>	1075,95	835	30,88	35,15	145,60	30,42	68,66	0,60	51,58	358,07	460,84	125,57	15,97
	<u>Стоимость дня</u>	1894,94	1510	56,63	63,61	248,50	31,17	104,55	2,46	54,93	745,98	587,41	220,71	28,63

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Наименование сборника рецептов: Картотека блюд диетического питания под ред. Х. Х. Шарифетдинова

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.А. Тутельяна

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т.Лапшиной

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л.Марчука

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов и блюд и кулинарных изделий под редакцией Первалов А.Я, Тапешкина Н.В.(для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений)

1 день 7-11 Лет

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,4	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
29	Сосиска молочная в/с	188,36	55	6,05	13,14	0,88	0,1	0,0	0,0	0,2	19,3	87,5	11,0	0,6
257	Каша гречневая	183,05	150	3,75	7,35	26,25	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Йогурт в индивидуальной упаковке	59	100	7,30	3,00	12,30	0,2	0,1	0,7	0,5	68,9	25,5	11,6	0,7
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<u>Итого</u>	1027,81	740	29,78	40,23	105,83	0,84	46,33	2,53	6,05	527,18	427,10	153,44	11,72
	<u>Обед</u>													
139	Суп картофельный с вермишелью	166	200	4,12	3,55	21,00	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
445	Филе куриное в соусе	167,7	100	12,90	5,40	5,50	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
472	Картофельное пюре	192,05	150	3,15	3,30	24,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные, отварные, соленые, икра овощная, овощи консервированные, салаты)	60	60	3,10	3,56	7,40	0,2	6,2	1,4	4,1	21,5	135,7	18,2	2,8
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из сухофруктов + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<u>Итого</u>	1070,95	845	39,45	34,66	194,18	0,83	71,95	2,01	6,45	327,50	774,20	171,35	8,38
	<u>Итого за день:</u>	2098,76	1585	69,23	74,89	300,01	1,668	118,28	4,548	12,499	854,675	1201,3	324,79	20,1

2 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
303	Минтай с овощами	124,5	100	7,41	5,23	9,47	33,0	75,0	1,6	0,2	35,0	1,7	44,8	28,0
473	Картофель отварной с маслом	198,05	150	3,00	2,85	0,20	21,0	0,0	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2	1,8
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	792,99	725	19,69	22,22	73,47	54,44	98,94	2,10	16,14	604,00	185,14	93,59	35,21
<u>Обед</u>														
129	Суп овощной с рисом	133,2	200	4,30	5,40	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
423	Тефтели из говядины	184,4	90	12,12	7,12	18,40	0,2	11,1	1,5	0,5	0,6	2,5	17,5	4,5
469	Макаронные изделия отварные с маслом	228,15	150	4,95	8,25	32,70	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	60	60	3,10	3,56	7,40	0,2	6,2	1,4	4,1	21,5	135,7	18,2	2,8
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Нектар фруктовый	58,6	200	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1065,25	835	33,15	34,18	166,6	1,098	35,5	4,644	147,354	256,38	382,98	103,67	20,981
	<u>Стоимость дня</u>	1858,24	1560	52,84	56,40	240,07	55,54	134,44	6,75	163,50	860,38	568,12	197,26	56,19

3 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
297	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	384,7	160	7,47	14,05	46,70	0,1	0,2	50,0	0,8	284,6	350,4	41,2	1,0
324	Яйцо отварное	94,2	60	6,80	4,90	0,40	0,0	0,1	156,0	0,4	33,0	167,0	7,2	1,5
637	Кофейный напиток на молоке	110	200	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	973,34	655	23,35	32,69	122,30	0,72	24,43	206,35	3,22	681,86	641,70	89,88	7,92
<u>Обед</u>														
138	Суп картофельный с горохом	147	200	11,00	6,00	22,25	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
401	Гуляш из говядины	165,8	100	13,90	10,80	3,80	0,0	1,1	0,5	0,7	14,7	169,0	29,5	2,1
255	Каша пшеничная с маслом	163,35	150	4,35	7,20	20,70	0,1	0,9	0,0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные, отварные, соленые, икра овощная, овощи консервированные, салаты)	60	60	3,10	3,56	7,40	0,2	6,2	1,4	4,1	21,5	135,7	18,2	2,8
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Кисель из сухофруктов + витамин C	88,8	200	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1025,85	885	40,83	37,01	155,58	0,85	18,81	3,43	7,61	406,35	581,19	165,57	13,47
	Стоимость дня	1999,19	1540	64,18	69,7	277,88	1,571	43,235	209,8	10,827	1088,21	1222,89	255,45	21,39

4 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
пр	Йогурт в индивидуальной упаковке	59	100	7,30	3,00	12,30	0,2	0,1	0,7	0,5	68,9	25,5	11,6	0,7
294	Сырники из творога запеченные со сметаной	374,1	150	16,56	13,50	21,70	2,1	1,1	0,4	0,1	354,5	114,2	6,7	0,8
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<u>Итого</u>	1030,54	685	36,54	33,24	100,40	2,69	26,41	2,89	3,25	848,18	306,80	66,64	7,27
<u>Обед</u>														
110	Борщ из капусты с картофелем	145	200	7,50	9,80	6,36	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
461	Биточки рубленные из мяса птицы	129,9	90	11,40	10,20	10,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
469	Макаронные изделия отварные с маслом	228,15	150	4,95	8,25	32,70	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные, отварные, соленные, икра овощная, овощи консервированные, салаты)	60	60	3,10	3,56	7,40	0,2	6,2	1,4	4,1	21,5	135,7	18,2	2,8
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<u>Итого</u>	1048,25	835	43,13	50,66	192,71	30,56	103,32	3,04	7,10	264,26	561,49	111,55	17,22
	<u>Стоимость дня</u>	2078,79	1520	79,67	83,90	293,11	33,25	129,73	5,92	10,34	1112,44	868,29	178,19	24,49

5 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
286	Омлет с зеленью и колбасными изделиями	259,2	150	17,25	7,50	8,25	0,1	9,6	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	729,64	585	26,53	21,64	72,05	0,54	33,54	0,55	3,44	428,50	285,48	72,59	8,51
<i>Обед</i>														
34	Суп картофельный с клецками	168,2	200	5,25	2,25	6,75	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
35	Плов из мяса птицы	209,1	200	13,65	11,55	44,25	0,2	0,4	1,4	0,1	28,0	188,0	28,1	1,4
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	60	60	3,10	3,56	7,40	0,2	6,2	1,4	4,1	21,5	135,7	18,2	2,8
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
589	Морс из ягод + витамин С	88,8	200	0,10	0,00	12,50	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	927	795	30,38	26,81	151,53	0,71	9,15	3,35	51,94	341,42	522,90	122,50	8,22
	Стоимость дня	1656,64	1380	56,91	48,45	223,58	1,25	42,69	3,90	55,38	769,92	808,38	195,09	16,73

6 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
190	Каша овсяная молочная с изюмом	287,1	200	16,20	7,80	68,12	0,2	12,5	0,3	0,2	125,5	78,2	15,5	3,1
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Печенье	214,5	50	4,10	8,50	22,50	0,2	0,0	0,2	0,2	56,5	56,5	7,8	0,2
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	1099,04	685	32,98	33,04	157,02	0,79	37,80	2,29	3,05	606,80	301,80	71,69	9,12
	Обед													
139	Суп картофельный с вермишелью	166	200	3,25	2,50	21,00	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
439	Куры отварные	208	90	12,90	5,40	5,50	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
257	Каша гречневая	183,05	150	3,75	7,35	26,25	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
26,37,33,60, 73,74,75,8 0,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,солсныс,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	60	60	3,10	3,56	7,40	0,2	6,2	1,4	4,1	21,5	135,7	18,2	2,8
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из сухофруктов + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1102,25	915	39,18	37,66	196,28	0,78	71,95	1,96	8,95	327,70	677,20	193,85	11,78
	Стоимость дня	2201,29	1600	72,16	70,70	353,30	1,57	109,75	4,25	12,01	934,50	979,00	265,54	20,90

7 день														
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
421	Биточки из говядины с соусом	168,2	100	8,44	6,50	14,10	0,8	1,3	0,8	0,3	35,5	35,5	15,5	3,6
472	Пюре картофельное	192,05	150	3,15	3,30	24,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	830,69	725	20,87	23,94	102,05	1,39	46,24	1,20	2,39	374,50	402,98	123,09	10,17
Обед														
139	Суп овощной с рисом	133,2	200	4,30	22,00	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
401	Гуляш из птицы	124,7	100	20,30	3,20	3,30	0,2	0,1	0,0	0,2	72,5	41,4	16,2	1,3
255	Каша пшеничная с маслом	208	150	6,80	8,20	34,69	0,1	13,6	0,0	3,9	75,0	0,6	125,0	28,0
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные, отварные, соленые, икра овощная, овощи консервированные, салаты)	60	60	3,10	3,56	7,40	0,2	6,2	1,4	4,1	21,5	135,7	18,2	2,8
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Нектар фруктовый в индивидуальной упак.	58,6	200	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	985,4	885	43,18	46,81	153,49	1,07	38,12	3,20	149,90	393,40	377,23	219,05	44,55
	Стоимость дня	1816,09	1610	64,05	70,75	255,54	2,46	84,36	4,41	152,30	767,90	780,21	342,14	54,71

8 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
286	Омлет с зеленью и колбасными изделиями	259,2	150	17,25	7,50	8,25	0,1	9,6	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
637	Кофейный напиток на молоке	110	200	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	753,64	585	26,33	21,24	83,45	0,68	33,73	0,55	3,56	467,76	286,30	66,48	8,52
Обед														
138	Суп картофельный с горохом	147	200	11,00	6,00	22,25	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
449	Плов с мясом	226,05	200	6,15	10,95	10,98	0,0	0,4	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные, отварные, соленые, икра овощная, овощи консервированные, салаты)	60	60	3,10	3,56	7,40	0,2	6,2	1,4	4,1	21,5	135,7	18,2	2,8
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Кисель из сухофруктов + витамин С	88,8	200	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	922,75	795	28,73	29,96	142,06	0,74	17,30	3,41	8,22	349,74	473,20	127,24	9,42
	Стоимость дня	1676,39	1380	55,06	51,2	225,51	1,416	51,03	3,959	11,777	817,5	759,5	193,72	17,94

9 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Завтрак										
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
297	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным	384,7	160	7,47	14,05	46,70	0,1	0,2	50,0	0,8	284,6	350,4	41,2	1,0
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88,8	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	982,94	595	20,15	30,79	113,10	0,54	25,48	51,84	3,50	709,40	517,50	89,59	6,87
Обед														
110	Борщ из капусты с картофелем	145	200	7,50	9,80	6,36	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
439	Филе куриное с овощным рагу	284,7	200	8,50	4,35	7,95	0,2	2,3	2,3	2,2	28,8	111,5	20,2	2,1
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные, отварные, соленые, икра овощная, овощи консервированные, салаты)	60	60	3,10	3,56	7,40	0,2	6,2	1,4	4,1	21,5	135,7	18,2	2,8
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	974,9	795	35,28	36,56	157,84	0,674	55,62	5,285	7,996	271,18	443,75	98,23	8,1
	Стоимость дня	1957,84	1390	55,43	67,35	270,94	1,21	81,10	57,12	11,49	980,58	961,25	187,82	14,97

10 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
423	Тефтели из говядины	184,4	90	12,12	7,12	18,40	0,2	11,1	1,5	0,5	0,6	2,5	17,5	4,5
255	Каша пшеничная с маслом	163,35	150	4,35	7,20	20,70	0,1	0,9	0,0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88,8	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	818,99	675	25,75	28,46	102,90	0,74	35,90	1,87	3,35	387,91	126,57	95,14	12,66
Обед														
255	Суп картофельный с клецками	168,2	200	5,25	2,25	6,75	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
461	Биточки рубленные из мяса птицы	129,9	90	11,40	10,20	10,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
469	Макаронные изделия отварные с маслом	228,15	150	4,95	8,25	32,70	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные, отварные, соленые, икра овощная, овощи консервированные, салаты)	60	60	3,10	3,56	7,40	0,2	6,2	1,4	4,1	21,5	135,7	18,2	2,8
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
589	Морс из ягод + витамин С	88,8	200	0,10	0,00	12,50	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1075,95	835	33,08	33,71	150,10	30,62	58,76	2,00	53,12	335,27	564,14	127,97	18,07
	Стоимость дня	1894,94	1510	58,83	62,17	253,00	31,37	94,65	3,86	56,47	723,18	690,71	223,11	30,73

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Наименование сборника рецептов: Картоотека блюд диетического питания под ред. Х. Х. Шарафетдинова

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.А. Тутельяна

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т.Лапшиной

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л.Марчука

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов и блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалов А.Я, Тапешкина Н.В.(для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений)

1 день 12 Лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,4	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
29	Сосиска молочная в/с	188,36	55	6,05	13,14	0,88	0,1	0,0	0,0	0,2	19,3	87,5	11,0	0,6
257	Каша гречневая с маслом	215,5	180	5,50	8,20	29,50	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Йогурт в индивидуальной упаковке	59	100	7,30	3,00	12,30	0,2	0,1	0,7	0,5	68,9	25,5	11,6	0,7
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
<u>Итого</u>		1060,26	770	31,53	41,08	109,08	0,84	46,33	2,53	6,05	527,18	427,10	153,44	11,72
<u>Обед</u>														
139	Суп картофельный с вермишелью	186,5	250	5,51	4,85	22,50	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
445	Филе куриное в соусе	167,7	100	12,90	5,40	5,50	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
472	Картофельное пюре	224,5	180	5,20	4,30	28,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	71,25	100	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из сухофруктов + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
<u>Итого</u>		1135,15	965	43,19	37,10	198,78	0,84	68,55	1,22	6,45	323,10	833,50	166,40	12,98
<u>Итого за день:</u>		2195,41	1735	74,72	78,18	307,86	1,678	114,88	3,758	12,499	850,275	1260,6	319,84	24,7

2 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
303	Минтай с овощами	124,5	100	7,41	5,23	9,47	33,0	75,0	1,6	0,2	35,0	1,7	44,8	28,0
473	Картофель отварной с маслом	221,12	180	4,20	3,98	11,10	21,0	0,0	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2	1,8
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	816,06	715	20,89	23,35	84,37	54,44	98,94	2,10	16,14	604,00	185,14	93,59	35,21
<u>Обед</u>														
129	Суп овощной с рисом	175,65	250	5,12	7,56	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
423	Тефтели из говядины	215,4	100	14,10	8,15	21,12	0,2	0,2	0,1	0,8	156,0	38,2	4,6	0,2
469	Макаронные изделия отварные с маслом	241,5	180	6,10	9,25	41,23	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	71,25	100	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Нектар фруктовый	58,6	200	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1163,3	965	37,4	38,51	176,95	1,108	21,2	2,454	147,654	407,38	477,98	85,82	21,281
	Стоимость дня	1979,36	1680	58,29	61,86	261,32	55,55	120,14	4,56	163,80	1011,38	663,12	179,41	56,49

3 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
297	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	384,7	160	7,47	14,05	46,70	0,1	0,2	50,0	0,8	284,6	350,4	41,2	1,0
324	Яйцо отварное	94,2	60	6,80	4,90	0,40	0,0	0,1	156,0	0,4	33,0	167,0	7,2	1,5
637	Кофейный напиток на молоке	110	200	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	973,34	655	23,35	32,69	122,30	0,72	24,43	206,35	3,22	681,86	641,70	89,88	7,92
Обед														
138	Суп картофельный с горохом	182,25	250	12,12	7,30	27,60	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
401	Гуляш из говядины	165,8	100	13,90	10,80	3,80	0,0	1,1	0,5	0,7	14,7	169,0	29,5	2,1
255	Каша пшеничная с маслом	223,5	180	6,40	9,41	27,20	0,1	0,9	0,0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	71,25	100	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Кисель из сухофруктов + витамин С	88,8	200	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1132,5	965	44,30	40,66	166,53	0,86	15,41	2,64	7,61	401,95	640,49	160,62	18,07
	Стоимость дня	2105,84	1620	67,65	73,35	288,83	1,581	39,835	209	10,827	1083,81	1282,19	250,5	25,99

4 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
пр	Йогурт в индивидуальной упаковке	59	100	7,30	3,00	12,30	0,2	0,1	0,7	0,5	68,9	25,5	11,6	0,7
294	Сырники из творога запеченные со сметаной	374,1	150	16,56	13,50	21,70	2,1	1,1	0,4	0,1	354,5	114,2	6,7	0,8
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	1030,54	685	36,54	33,24	100,40	2,69	26,41	2,89	3,25	848,18	306,80	66,64	7,27
Обед														
110	Борщ из капусты с картофелем	174,14	250	8,25	10,20	7,89	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
461	Биточки рубленые из мяса птицы	145,6	100	12,44	11,10	12,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
469	Макаронные изделия отварные с маслом	241,5	180	6,10	9,25	41,23	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	71,25	100	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1117,69	965	46,37	53,10	203,87	30,57	99,92	2,25	7,10	259,86	620,79	106,60	21,82
	Стоимость дня	2148,23	1650	82,91	86,34	304,27	33,26	126,33	5,13	10,34	1108,04	927,59	173,24	29,09

5 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
286	Омлет с зеленью и колбасными изделиями	259,2	150	17,25	7,50	8,25	0,1	9,6	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	729,64	585	26,53	21,64	72,05	0,54	33,54	0,55	3,44	428,50	285,48	72,59	8,51
Обед														
195	Суп картофельный с клецками	187,8	250	6,25	4,12	8,14	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
35	Плов из мяса птицы	209,1	200	13,65	11,55	44,25	0,2	0,4	1,4	0,1	28,0	188,0	28,1	1,4
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	71,25	100	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
589	Морс из ягод + витамин С	88,8	200	0,10	0,00	12,50	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	957,85	885	31,68	28,82	152,02	0,72	5,75	2,56	51,94	337,02	582,20	117,55	12,82
	Стоимость дня	1687,49	1470	58,21	50,46	224,07	1,26	39,29	3,11	55,38	765,52	867,68	190,14	21,33

6 день

№ п/п	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	12	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
190	Каша овсяная молочная с изюмом	287,1	200	16,20	7,80	68,12	0,2	12,5	0,3	0,2	125,5	78,2	15,5	3,1
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Печенье	214,5	50	4,10	8,50	22,50	0,2	0,0	0,2	0,2	56,5	56,5	7,8	0,2
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	1099,04	682	32,98	33,04	157,02	0,79	37,80	2,29	3,05	606,80	301,80	71,69	9,12
	Обед													
139	Суп картофельный с вермишелью	186,5	250	5,51	4,85	22,50	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
439	Куры отварные	217,8	100	14,25	7,55	6,24	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
257	Каша гречневая с маслом	215,5	180	5,50	8,20	29,50	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	71,25	100	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из сухофруктов + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1176,25	915	44,84	43,15	200,87	0,79	68,55	1,17	8,95	323,30	736,50	188,90	16,38
	Стоимость дня	2275,29	1597	77,82	76,19	357,89	1,58	106,35	3,46	12,01	930,10	1038,30	260,59	25,50

7 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
421	Биточки из говядины с соусом	168,2	100	9,12	7,14	15,50	0,8	1,3	0,8	0,3	35,5	35,5	15,5	3,6
472	Картофельное пюре	224,5	180	5,20	4,30	28,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	863,14	725	23,60	25,58	107,45	1,44	46,24	1,25	2,39	374,50	402,98	123,09	10,21
Обед														
129	Суп овощной с рисом	175,65	250	5,12	7,56	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
401	Гуляш из птицы	124,7	100	20,30	3,20	3,30	0,2	0,1	0,0	0,2	72,5	41,4	16,2	1,3
255	Каша пшенная с маслом	246,1	180	7,15	9,15	38,78	0,1	0,2	0,2	0,7	154,0	40,2	5,2	1,8
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	71,25	100	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Нектар фруктовый в индивидуальной упак.	58,6	200	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1077,2	885	44,65	33,46	156,68	1,07	21,32	2,57	146,70	468,00	476,14	94,30	22,95
	Стоимость дня	1940,34	1610	68,25	59,04	264,13	2,51	67,56	3,83	149,10	842,50	879,12	217,39	33,16

8 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
286	Омлет с зеленью и колбасными изделиями	259,2	150	17,25	7,50	8,25	0,1	9,6	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
637	Кофейный напиток на молоке	110	200	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	753,64	585	26,33	21,24	83,45	0,68	33,73	0,55	3,56	467,76	286,30	66,48	8,52
<u>Обед</u>														
138	Суп картофельный с горохом	182,25	250	12,12	7,30	27,60	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
449	Плов с мясом	226,05	200	6,15	10,95	10,98	0,0	0,4	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
26,37,33,60, 73,74,75,8 0,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	71,25	100	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Кисель из сухофруктов + витамин С	88,8	200	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	969,25	885	30,15	31,40	146,51	0,75	13,90	2,62	8,22	345,34	532,50	122,29	14,02
	Стоимость дня	1722,89	1470	56,48	52,64	229,96	1,426	47,63	3,169	11,777	813,1	818,8	188,77	22,54

9 день

№ п/п	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
297	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	384,7	160	7,47	14,05	46,70	0,1	0,2	50,0	0,8	284,6	350,4	41,2	1,0
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88,8	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	982,94	595	20,15	30,79	113,10	0,54	25,48	51,84	3,50	709,40	517,50	89,59	6,87
Обед														
110	Борщ из капусты с картофелем	174,14	250	8,25	10,20	7,89	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
439	Филе куриное с овощным рагу	284,7	200	8,50	4,35	7,95	0,2	2,3	2,3	2,2	28,8	111,5	20,2	2,1
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	71,25	100	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1015,29	885	36,33	37,1	158,47	0,684	52,22	4,495	7,996	266,78	503,05	93,28	12,7
	Стоимость дня	1998,23	1480	56,48	67,89	271,57	1,22	77,70	56,33	11,49	976,18	1020,55	182,87	19,57

10 день

Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
423	Тефтели из говядины	215,4	100	14,10	8,15	21,12	0,2	0,2	0,1	0,8	156,0	38,2	4,6	0,2
255	Каша пшеничная с маслом	223,5	180	6,40	9,41	27,20	0,1	0,9	0,0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88,8	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	910,14	715	29,78	31,70	112,12	0,74	25,00	0,47	3,65	543,31	162,27	82,24	8,36
Обед														
195	Суп картофельный с клецками	187,8	250	6,25	4,12	8,14	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
461	Биточки рубленые из мяса птицы	145,6	100	12,44	11,10	12,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
469	Макаронные изделия отварные с маслом	241,5	180	6,10	9,25	41,23	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60, 73,74,75,8 0,81.	Овощи сезон весна-лето (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	71,25	100	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
589	Морс из ягод + витамин С	88,8	200	0,10	0,00	12,50	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1135,85	965	36,57	37,62	161,12	30,63	55,36	1,21	53,12	330,87	623,44	123,02	22,67
	Стоимость дня	2045,99	1680	66,35	69,32	273,24	31,38	80,35	1,67	56,77	874,18	785,71	205,26	31,03

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Наименование сборника рецептов: Картотека блюд диетического питания под ред. Х. Х. Шарафетдинова

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.А. Тутельяна

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т.Лапшиной

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л.Марчука

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов и блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалов А.Я, Гапешкина Н.В.(для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений)

1 день 12 Лет и старше

Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,4	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
29	Сосиска молочная в/с	188,36	55	6,05	13,14	0,88	0,1	0,0	0,0	0,2	19,3	87,5	11,0	0,6
257	Каша гречневая с маслом	215,5	180	5,50	8,20	29,50	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Йогурт в индивидуальной упаковке	59	100	7,30	3,00	12,30	0,2	0,1	0,7	0,5	68,9	25,5	11,6	0,7
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	1060,26	770	31,53	41,08	109,08	0,84	46,33	2,53	6,05	527,18	427,10	153,44	11,72
<u>Обед</u>														
139	Суп картофельный с вермишелью	186,5	250	4,25	3,15	22,50	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
445	Филе куриное в соусе	167,7	100	12,90	5,40	5,50	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
472	Картофельное пюре	224,5	180	5,20	4,30	28,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи кончервированные,салаты)	73,5	100	6,54	4,85	7,42	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из сухофруктов + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1137,4	965	45,07	36,55	199,70	0,84	68,55	1,22	6,45	323,10	833,50	166,40	12,98
	Итого за день:	2197,66	1735	76,6	77,63	308,78	1,678	114,88	3,758	12,499	850,275	1260,6	319,84	24,7

2 день

Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
303	Минтай с овощами	124,5	100	7,41	5,23	9,47	33,0	75,0	1,6	0,2	35,0	1,7	44,8	28,0
473	Картофель отварной с маслом	221,12	180	4,20	3,98	11,10	21,0	0,0	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2	1,8
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	816,06	715	20,89	23,35	84,37	54,44	98,94	2,10	16,14	604,00	185,14	93,59	35,21
<u>Обед</u>														
129	Суп овощной с рисом	175,65	250	5,12	7,56	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
423	Тефтели из говядины	215,4	100	14,10	8,15	21,12	0,2	0,2	0,1	0,8	156,0	38,2	4,6	0,2
469	Макаронные изделия отварные с маслом	241,5	180	6,10	9,25	41,23	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60 ,73,74,75,8 0,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	73,5	100	6,54	4,85	7,42	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Нектар фруктовый	58,6	200	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1165,55	965	40,54	39,66	177,87	1,108	21,2	2,454	147,654	407,38	477,98	85,82	21,281
	<u>Стоимость дня</u>	1981,61	1680	61,43	63,01	262,24	55,55	120,14	4,56	163,80	1011,38	663,12	179,41	56,49

3 день

Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
297	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	384,7	160	7,47	14,05	46,70	0,1	0,2	50,0	0,8	284,6	350,4	41,2	1,0
324	Яйцо отварное	94,2	60	6,80	4,90	0,40	0,0	0,1	156,0	0,4	33,0	167,0	7,2	1,5
637	Кофейный напиток на молоке	110	200	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	973,34	655	23,35	32,69	122,30	0,72	24,43	206,35	3,22	681,86	641,70	89,88	7,92
Обед														
138	Суп картофельный с горохом	182,25	250	12,12	7,30	27,60	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
401	Гуляш из говядины	165,8	100	13,90	10,80	3,80	0,0	1,1	0,5	0,7	14,7	169,0	29,5	2,1
255	Каша пшеничная с маслом	223,5	180	6,40	9,41	27,20	0,1	0,9	0,0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	73,5	100	6,54	4,85	7,42	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Кисель из сухофруктов + витамин С	88,8	200	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1134,75	965	47,44	41,81	167,45	0,86	15,41	2,64	7,61	401,95	640,49	160,62	18,07
	Стоимость дня	2108,09	1620	70,79	74,5	289,75	1,581	39,835	209	10,827	1083,81	1282,19	250,5	25,99

4 день

Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
пр	Йогурт в индивидуальной упаковке	59	100	7,30	3,00	12,30	0,2	0,1	0,7	0,5	68,9	25,5	11,6	0,7
294	Сырники из творога запеченные со сметаной	374,1	150	16,56	13,50	21,70	2,1	1,1	0,4	0,1	354,5	114,2	6,7	0,8
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	1030,54	685	36,54	33,24	100,40	2,69	26,41	2,89	3,25	848,18	306,80	66,64	7,27
Обед														
110	Борщ из капусты с картофелем	174,14	250	8,25	10,20	7,89	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
461	Биточки рубленые из мяса птицы	145,6	100	12,44	11,10	12,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
469	Макаронные изделия отварные с маслом	241,5	180	6,10	9,25	41,23	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	73,5	100	6,54	4,85	7,42	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1119,94	965	49,51	54,25	204,79	30,57	99,92	2,25	7,10	259,86	620,79	106,60	21,82
	Стоимость дня	2150,48	1650	86,05	87,49	305,19	33,26	126,33	5,13	10,34	1108,04	927,59	173,24	29,09

5 день

Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
286	Омлет с зеленью и колбасными изделиями	259,2	150	17,25	7,50	8,25	0,1	9,6	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	729,64	585	26,53	21,64	72,05	0,54	33,54	0,55	3,44	428,50	285,48	72,59	8,51
<u>Обед</u>														
195	Суп картофельный с клецками	187,8	250	6,25	4,12	8,14	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
35	Плов из мяса птицы	209,1	200	13,65	11,55	44,25	0,2	0,4	1,4	0,1	28,0	188,0	28,1	1,4
37,33,60 74,75,8 0,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	73,5	100	6,54	4,85	7,42	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
589	Морс из ягод + витамин С	88,8	200	0,10	0,00	12,50	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	960,1	885	34,82	29,97	152,94	0,72	5,75	2,56	51,94	337,02	582,20	117,55	12,82
	<u>Стоимость дня</u>	1689,74	1470	61,35	51,61	224,99	1,26	39,29	3,11	55,38	765,52	867,68	190,14	21,33

6 день

Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
22 Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23 Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
190 Каша овсяная молочная с изюмом	287,1	200	16,20	7,80	68,12	0,2	12,5	0,3	0,2	125,5	78,2	15,5	3,1
642 Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр Печенье	214,5	50	4,10	8,50	22,50	0,2	0,0	0,2	0,2	56,5	56,5	7,8	0,2
пр Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
Итого	1099,04	685	32,98	33,04	157,02	0,79	37,80	2,29	3,05	606,80	301,80	71,69	9,12
<i>Обед</i>													
139 Суп картофельный с вермишелью	186,5	250	4,25	3,15	22,50	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
439 Куры отварные	217,8	100	14,25	7,55	6,24	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
257 Каша гречневая с маслом	215,5	180	5,50	8,20	29,50	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
26,37,33,60,73,74,75,80,81. Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	73,5	100	6,54	4,85	7,42	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588 Компот из сухофруктов + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
Итого	1178,5	915	46,72	42,60	201,79	0,79	68,55	1,17	8,95	323,30	736,50	188,90	16,38
Стоимость дня	2277,54	1600	79,70	75,64	358,81	1,58	106,35	3,46	12,01	930,10	1038,30	260,59	25,50

7 день

Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
421	Биточки из говядины с соусом	168,2	100	9,12	7,14	15,50	0,8	1,3	0,8	0,3	35,5	35,5	15,5	3,6
472	Картофельное пюре	224,5	180	5,20	4,30	28,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	863,14	725	23,60	25,58	107,45	1,44	46,24	1,25	2,39	374,50	402,98	123,09	10,21
<u>Обед</u>														
129	Суп овощной с рисом	175,65	250	5,12	7,56	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
401	Гуляш из птицы	124,7	100	20,30	3,20	3,30	0,2	0,1	0,0	0,2	72,5	41,4	16,2	1,3
255	Каша пшенная с маслом	246,1	180	7,15	9,15	38,78	0,1	0,2	0,2	0,7	154,0	40,2	5,2	1,8
26,37,33,60, 73,74,75,8 0,81:	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	73,5	100	6,54	4,85	7,42	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Нектар фруктовый в индивидуальной упак.	58,6	200	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1079,45	885	47,79	34,61	157,60	1,07	21,32	2,57	146,70	468,00	476,14	94,30	22,95
	<u>Стоимость дня</u>	1942,59	1610	71,39	60,19	265,05	2,51	67,56	3,83	149,10	842,50	879,12	217,39	33,16

8 день

Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
286	Омлет с зеленью и колбасными изделиями	259,2	150	17,25	7,50	8,25	0,1	9,6	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
637	Кофейный напиток на молоке	110	200	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	753,64	585	26,33	21,24	83,45	0,68	33,73	0,55	3,56	467,76	286,30	66,48	8,52
<u>Обед</u>														
138	Суп картофельный с горохом	182,25	250	12,12	7,30	27,60	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
449	Плов с мясом	226,05	200	6,15	10,95	10,98	0,0	0,4	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
26,37,33,60, 73,74,75,8 0,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	73,5	100	6,54	4,85	7,42	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
588	Кисель из сухофруктов + витамин С	88,8	200	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	971,5	885	33,29	32,55	147,43	0,75	13,90	2,62	8,22	345,34	532,50	122,29	14,02
	<u>Стоимость дня</u>	1725,14	1470	59,62	53,79	230,88	1,426	47,63	3,169	11,777	813,1	818,8	188,77	22,54

9 день

Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
297	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	384,7	160	7,47	14,05	46,70	0,1	0,2	50,0	0,8	284,6	350,4	41,2	1,0
642	Какао с молоком	213	200	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88,8	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	982,94	595	20,15	30,79	113,10	0,54	25,48	51,84	3,50	709,40	517,50	89,59	6,87
<u>Обед</u>														
110	Борщ из капусты с картофелем	174,14	250	8,25	10,20	7,89	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
439	Филе куриное с овощным рагу	284,7	200	8,50	4,35	7,95	0,2	2,3	2,3	2,2	28,8	111,5	20,2	2,1
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	73,5	100	6,54	4,85	7,42	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1017,54	885	39,47	38,25	159,39	0,684	52,22	4,495	7,996	266,78	503,05	93,28	12,7
	Стоимость дня	2000,48	1480	59,62	69,04	272,49	1,22	77,70	56,33	11,49	976,18	1020,55	182,87	19,57

10 день

№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,44	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
423	Тефтели из говядины	215,4	100	14,10	8,15	21,12	0,2	0,2	0,1	0,8	156,0	38,2	4,6	0,2
255	Каша пшеничная с маслом	223,5	180	6,40	9,41	27,20	0,1	0,9	0,0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
629	Чай с лимоном	86	200	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша)	88,8	150	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого	910,14	715	29,78	31,70	112,12	0,74	25,00	0,47	3,65	543,31	162,27	82,24	8,36
<i>Обед</i>														
195	Суп картофельный с клецками	187,8	250	6,25	4,12	8,14	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
461	Биточки рубленные из мяса птицы	145,6	100	12,44	11,10	12,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
469	Макаронные изделия отварные с маслом	241,5	180	6,10	9,25	41,23	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
26,37,33,60,73,74,75,80,81.	Овощи сезон осень-зима (овощи тушеные,отварные,соленые,икра овощная,овощи консервированные,салаты)	73,5	100	6,54	4,85	7,42	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	75	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
589	Морс из ягод + витамин С	88,8	200	0,10	0,00	12,50	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
пр	Хлеб йодированный	110,4	30	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	30	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого	1138,1	965	39,71	38,77	162,04	30,63	55,36	1,21	53,12	330,87	623,44	123,02	22,67
	Стоимость дня	2048,24	1680	69,49	70,47	274,16	31,38	80,35	1,67	56,77	874,18	785,71	205,26	31,03

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Наименование сборника рецептов: Картотека блюд диетического питания под ред. Х. Х. Шарафетдинова

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.А. Тутельяна

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под. ред. В.Т.Лапшиной

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под. ред. Ф.Л.Марчука

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов и блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалов А.А., Тапешкина Н.В.(для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений)