

Согласовано:


Директор МБОУ СОШ № 1

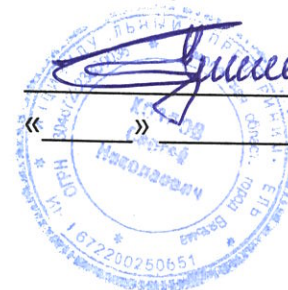

_____/Н.М.Якушева/
« ____ » _____ 2023г.



Согласовано:

Индивидуальный предприниматель


_____/С.Н. Козлов/
« ____ » _____ 2023г.



Двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся МБОУ СОШ № 1 г.Вязьма Смоленской области на 2023-2024 учебный год

Сезон: весенний, с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, микроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л (Справочник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып.Москва-2003), ассортимента основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам.директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельяном (Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва-2004, под редакцией Лапшиной В.Т.) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец.№327	Каша молочная "Дружба"	250	4,89	10,04	27,64	220	104,36	127,21	30,26	0,65	0,01	1,01	0,05	0,01
СБРец. Москва-2003 рец.№8	Колбаса варено- копченая (порциями)	40	6,4	8,8	0,1	105,32	7,8	68,88	13,24	0,92	0,06	28,8	0	0,04
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	535	14,57	31,53	62,97	589,42	124,91	226,68	51,86	2,82	0,07	29,91	0,13	0,61
Обед														
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№45	Салат из капусты белокочанной	40	0,62	2,02	3,62	34,66	20,64	10,82	5,86	0,25	0,01	15,38	0	0,1
«Хлебпрод» Москва- 2004 р.№ 138	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,25	6,5	20,63	152,5	57,04	111,56	28,13	1,88	0	4,06	0,04	1,1
СРец. Москва-2003 рец.№ 445	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	303	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03	0,02
ГТК от 09.01.2013г.	Гуляш из сердца	40/40	13,28	8,12	4	143	77,17	230,34	15,19	5,03	0,22	24,01	5,86	0,96
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	780	29,9	23,82	113,9	892,96	186,69	624,69	205,93	13,39	0,57	43,45	5,93	3,11

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 2														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец.№ 265	Макароны с сыром	200/25	11,88	14,64	46,92	373,7	219,35	186,95	40,95	1,29	0,18	0,31	0,1	0,06
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 458	Фрукт свежий	100	1,2	0	15,9	78	56	45	39	0,8	0,1	22,5	25	0,5
	ИТОГО:	555	16,28	14,95	97,93	603,3	286,3	259,69	88,25	3,31	0,28	22,91	25,1	1,07
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 14	Помидор натуральный	20	0,22	0,46	0,76	4,8	2,8	5,2	4,5	0,18	0,14	5	0	0,24
СРец. Москва-2003 рец.№ 128	Суп «Крестьянский» с крупой (пшено)	250	2,05	5,43	10,64	101	32,28	50,7	20,38	0,71	0,08	20,01	0,03	0,93
«Хлебпрод» Москва- 2004 р.№ 520	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	22,05	156	69,5	96,71	34,49	1,4	0,15	69,5	0,03	0,05
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 427, 588	Тефтели мясо- крупяные в томатно- овощном соусе	50/30	26,46	12,54	20,06	204	21,18	110,11	47,99	1,1	0,05	2,89	0,02	0,26
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	760	37,23	24,64	101,33	680,6	148,21	337	130,6	5,82	0,47	100,3	0,08	2,41

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 3														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец.№ 342	Запеканка творожная с повидлом	200/50	35,76	25,49	59,76	610,43	552,57	627,19	76,37	1,57	0,16	1,68	0,19	0,12
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	250	0,25	0,06	18,76	71,25	6,56	10,3	5,5	1,08	0	0,13	0	0
	ИТОГО:	500	36,01	25,55	78,52	681,68	559,13	637,49	81,87	2,65	0,16	1,81	0,19	0,12
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 12	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	2,8	4,6	8,4	2,8	0,12	0,01	2	0	0,02
М.У.Москва-2007 рец.№ 28, СРец. Москва-2003 рец.№ 301	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,28	13,01	108	42,89	55,5	22,33	1,2	0,05	20,46	0,03	1,06
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 492, СБРец. Москва-2003 рец.№ 208	Плов из курицы	200	55,73	23,64	55,68	462,67	43,99	266,96	109,91	2,17	0,09	6,21	0,03	1,11
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	730	62,95	29,5	111,79	833,27	106,08	395,36	153,04	5,05	0,2	28,67	0,06	3,12

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 4														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец.№ 448	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	54,55	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 374	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	12,35	6,45	5,88	130,8	37,32	176,25	34,23	82,8	0,11	5,66	0	0,81
СРец. Москва-2003 рец.№ 12, 14	Овощи свежие порционно	30	0,33	0,68	1,14	7,2	4,2	7,8	6,75	0,27	0,2	7,5	0	0,36
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	510	19,75	13,55	80,95	519,6	109,82	295,61	78,79	85,1	0,34	16,06	0,03	1,7
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 64	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,56	3,36	3,38	46	15,38	16,16	8,36	0,54	0	3,76	0	0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 107	Суп картофельный с мясом (курица)	250	7,2	5,44	20	161	22,89	126,7	37,15	3,78	0,18	24	0,03	0,94
«Хлебпрод» Москва- 2004 р.№ 520	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	22,05	156	69,5	96,71	34,49	1,4	0,15	69,5	0,03	0,05
СРец. Москва-2003 рец.№ 170	Котлета Московская	50	6,99	7,25	5,95	118	8,93	66,86	13,15	0,68	0,07	0,06	0,01	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 648	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	750	22,99	22,21	93,96	755,8	131,3	370,93	111,15	7,96	0,45	97,32	0,07	1,93

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
День 3														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец.№ 342	Запеканка творожная с повидлом	200/50	35,76	25,49	59,76	610,43	552,57	627,19	76,37	1,57	0,16	1,68	0,19	0,12
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	250	0,25	0,06	18,76	71,25	6,56	10,3	5,5	1,08	0	0,13	0	0
	ИТОГО:	500	36,01	25,55	78,52	681,68	559,13	637,49	81,87	2,65	0,16	1,81	0,19	0,12
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 12	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	2,8	4,6	8,4	2,8	0,12	0,01	2	0	0,02
М.У.Москва-2007 рец.№ 28, СРец. Москва-2003 рец.№ 301	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,28	13,01	108	42,89	55,5	22,33	1,2	0,05	20,46	0,03	1,06
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 492, СБРец. Москва-2003 рец.№ 208	Плов из курицы	200	55,73	23,64	55,68	462,67	43,99	266,96	109,91	2,17	0,09	6,21	0,03	1,11
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	730	62,95	29,5	111,79	833,27	106,08	395,36	153,04	5,05	0,2	28,67	0,06	3,12

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 4														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец.№ 448	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	54,55	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 374	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	12,35	6,45	5,88	130,8	37,32	176,25	34,23	82,8	0,11	5,66	0	0,81
СРец. Москва-2003 рец.№ 12, 14	Овощи свежие порционно	30	0,33	0,68	1,14	7,2	4,2	7,8	6,75	0,27	0,2	7,5	0	0,36
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	510	19,75	13,55	80,95	519,6	109,82	295,61	78,79	85,1	0,34	16,06	0,03	1,7
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 64	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,56	3,36	3,38	46	15,38	16,16	8,36	0,54	0	3,76	0	0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 107	Суп картофельный с мясом (курица)	250	7,2	5,44	20	161	22,89	126,7	37,15	3,78	0,18	24	0,03	0,94
«Хлебпрод» Москва- 2004 р.№ 520	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	22,05	156	69,5	96,71	34,49	1,4	0,15	69,5	0,03	0,05
СРец. Москва-2003 рец.№ 170	Котлета Московская	50	6,99	7,25	5,95	118	8,93	66,86	13,15	0,68	0,07	0,06	0,01	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 648	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	750	22,99	22,21	93,96	755,8	131,3	370,93	111,15	7,96	0,45	97,32	0,07	1,93

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 5														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец.№ 326	Каша гречневая с молоком	250	10,91	5,94	42,43	270	164,08	287,94	135,39	4,04	0,3	1,63	0,03	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 6	Мясной гастрономический продукт (ветчина)	40	6,4	8,8	0,1	105,6	3,2	80,4	5,6	0,6	8,28	0	0	0,16
СРец. Москва-2003 рец.№ 422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	45	7	0,09	0,02	0,65	0,01	0
	ИТОГО:	530	21,76	24,85	85,02	650,2	234,58	434,74	151,93	5,11	8,6	2,28	0,09	0,71
Обед														
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 49	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,6	1,6	4,4	34,4	7,66	14	4,66	0,2	0	2,44	0	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 138	Суп картофельный с крупой (перловая)	250	2,73	4,54	20,54	137	21,03	88,5	26,53	1,03	0,11	16,5	0,03	0,93
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 485	Голубцы с мясом и рисом «Ленивые»	180	11,58	10,54	12,9	194,4	64,44	134,28	33,38	1,32	0,07	36,22	0,04	0,04
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 394	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0	0,01
	ИТОГО:	730	20,12	17,45	85,71	583,6	116,37	307,22	87,43	5,29	0,24	64,07	0,07	1,93

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 302	Каша вязкая геркулесовая	250	6,89	4,89	33,75	206,25	36,1	184,88	71,15	2,04	0,14	0	56,25	1,01
СРец. Москва-2003 рец.№ 80	Сыр порционный	40	9,2	11,6	0	144	400	216	20	0,44	0,02	0,64	0,1	0,06
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	535	19,37	29,18	68,98	614,35	448,85	431,47	99,51	3,73	0,16	0,74	56,43	1,63
Обед														
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№45	Салат из капусты белокочанной	40	0,62	2,02	3,62	34,66	20,64	10,82	5,86	0,25	0,01	15,38	0	0,1
СРец. Москва-2003 рец.№ 122, ТТК от 09.01.2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,74	139	19,73	67,35	27,03	0,99	0,1	16,5	0,03	0,93
СРец. Москва-2003 рец.№ 445	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	303	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец.№ 196	Гуляш из мяса курицы	40/40	33	14,39	15,66	199,2	13,57	122,42	53,96	0,97	0,03	3,41	0,02	0,06
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	780	50,23	28,15	125,67	935,66	85,78	472,56	243,6	8,44	0,48	35,29	0,08	2,04

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 7														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 332	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец.№ 188	Сосиска отварная	60	9,6	13,2	0,07	147,6	9,78	96,18	12,78	0,54	0,06	25,8	0	0,04
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 458	Фрукт свежий	100	1,2	0	15,9	78	56	45	39	0,8	0,1	22,5	25	0,5
	ИТОГО:	540	19,48	18,49	85,96	588,7	117,68	228,98	84,67	3,55	0,28	48,4	25,03	1,07
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 14	Помидор натуральный	20	0,22	0,46	0,76	4,8	2,8	5,2	4,5	0,18	0,14	5	0	0,24
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 104	Рассольник «Ленинградский» с крупой перловой	250	2,53	5,5	17,63	133	25,95	78,5	26,98	1,03	0,11	17,27	0,03	0,98
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 520	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	22,05	156	69,5	96,71	34,49	1,4	0,15	69,5	0,03	0,05
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 454	Котлета мясная Похлыновски	50	6,49	10,15	5,73	141,33	9,61	64,36	12,48	0,72	0,11	0,12	0,01	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	730	17,48	22,27	88,75	694,93	122,46	309,27	96,45	4,89	0,56	91,89	0,07	2,21

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
День 8														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 340	Омлет натуральный	190	19,07	31,79	3,54	376,54	144,07	315,22	24,19	3,54	0,12	0,68	0,45	0,07
СБРец. Москва-2003 рец.№8	Колбаса варено-копченая (порциями)	30	4,8	6,6	0,08	78,99	5,85	51,66	9,93	0,69	0,05	21,6	0	0,03
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	250	0,25	0,06	18,76	71,25	6,56	10,3	5,5	1,08	0	0,13	0	0
	ИТОГО:	500	27,12	38,71	42,48	621,38	162,18	396,68	43,52	5,67	0,17	22,41	0,45	0,61
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 12	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	2,8	4,6	8,4	2,8	0,12	0,01	2	0	0,02
«Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,98	5,33	9,33	94	42,44	49,98	21,13	0,76	0,08	30,89	0,03	0,93
СРец. Москва-2003 рец.№ 448	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	54,55	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец.№ 452	Маринад овощной с томатом	30	0,38	3,01	2,8	39,57	10,95	13,73	8,37	0,21	0,02	2,16	0	1,66
СРец. Москва-2003 рец.№ 222	Биточки рыбные домашнему	50	7,12	3,2	5,88	81	21,49	98,89	16,45	0,54	0,05	0,94	0,01	0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	760	18,45	18,23	99,72	720,17	148,63	317,78	95,42	3,96	0,24	35,99	0,07	3,56

№ рецептуры сборн. тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 9														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец. № 445	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,92	7,5	48,81	343,4	19,54	235,13	157,25	5,29	0,33	0	0,04	0,02
СРец. Москва-2003 рец. № 209	Поджарка из курицы	60/15	45,49	21,96	20,78	289,61	26,72	174,2	76,11	1,44	0,05	5,98	0,05	0,1
СРец. Москва-2003 рец. № 12, 14	Овощи свежие порционно	30	0,33	0,68	1,14	7,2	4,2	7,8	6,75	0,27	0,2	7,5	0	0,36
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	505	59	30,45	106,05	793,81	64,21	446,41	249,25	8,26	0,58	16,38	0,09	0,99
Обед														
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 49	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,6	1,6	4,4	34,4	7,66	14	4,66	0,2	0	2,44	0	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,43	40,3	2,03	0,23	15,25	0,03	1,08
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 332	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец. № 182	Печень тушеная в соусе	50/50	16,6	10,15	5	178,75	96,46	287,93	18,99	6,29	0,28	30,01	7,33	1,2
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец. № 395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО:	800	33,16	22,03	106,6	830,45	203,51	535,92	106,54	11,07	0,68	47,7	7,39	3,25

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 10														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец.№328	Каша молочная манная (жидкая)	250	7,1	14,05	36,93	302,38	157,26	141,69	23,69	0,5	0,1	1,58	0,08	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03
СРец. Москва-2003 рец.№ 80	Сыр порционный	20	5,75	7,25	0	90	250	135	12,5	0,28	0,01	0,4	0,06	0,04
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 693	Какао с молоком	200	4,2	4,8	7,05	87	180	135	21	0,09	0,06	1,95	0,03	0,01
	ИТОГО:	510	20,1	34,61	64,16	648,98	594,16	433,09	61,13	1,25	0,17	3,93	0,22	0,64
Обед														
СРец. Москва-2003 рец.№ 64	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,56	3,36	3,38	46	15,38	16,16	8,36	0,54	0	3,76	0	0
ГТК 09.01.2013г.	Суп рыбный	250	7,43	4,76	20	156	28,59	141,55	42,8	1,38	0,18	24,3	0,03	0,94
СРец. Москва-2003 рец.№ 197	Жаркое по-домашнему из филе курицы	200	47,25	20,32	38,32	357,71	30,56	234,23	98,1	2,39	0,18	27,87	0,02	0,17
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	750	60,5	29,05	109,52	774,51	96,98	466,22	172,5	6,74	0,41	58,83	0,05	2,04