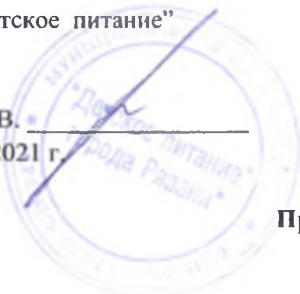


"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"
города Рязани

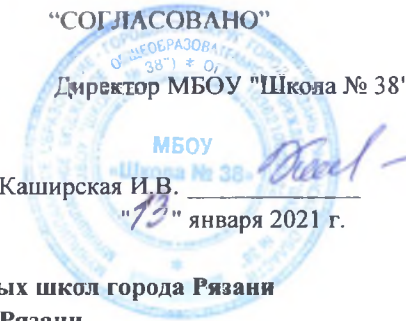
Каминская И. В.
"13" января 2021 г.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Школа № 38"

Каширская И.В.
"13" января 2021 г.



Примерное десятидневное циклическое меню учащихся общеобразовательных школ города Рязани
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день понедельник														
Завтрак														
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	150/10	5,65	10,6	27,82	230,25	0,14	1,8	0,054	0,001	104,18	139,03	35,7	0,93
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	485	17,12	22	83	601,85	0,22	12,01	0,119	0,976	493,4	302,53	59,79	4,1
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
102	Суп картофельный с фасолью и птицей	200/12,5	7,19	6,32	13,23	149,1	0,19	4,84	0,005	1,99	38,27	89,98	30,84	1,84
271	Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78	0,17	0,24	0,003	2,82	16,8	130,39	20	2,12
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	30,2	171,3	0,051	2,22	0,21	0,33	16,95	6,93	23,55	0,512
342	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	0,012	0,9	-	0,08	13,91	4,4	5,14	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	722,5	29,54	29,45	122,39	891,18	0,492	17,14	0,218	6,09	122,54	281,25	104,8	8,692
	Всего за день		46,66	51,45	205,39	1493,03	0,712	29,15	0,337	7,066	615,94	583,78	164,59	12,792

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день вторник														
Завтрак														
ГР	Фрукт свежий	120	0.48	0.36	12.36	56.4	0.024	6	-	0.48	22.8	19.2	14.4	2.76
ТК	Запеканка из творога с курагой	150	18.9	13.1	17.3	274.7	0.068	0.72	0.2	0.99	199.1	296.9	37.44	1.48
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4.08	3.54	14.97	98.6	0.06	1.59	0.02	-	152.05	124.56	21.34	0.47
ГР	Хлеб пшеничный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.042	-	-	0.65	7.22	24.7	4.94	0.46
	Итого	470	26.36	18.1	64.13	529.3	0.194	8.31	0.22	2.12	381.17	465.36	78.12	5.17
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.012	10.26	-	5.03	14.98	16.98	9.05	0.28
338	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	200/6	3.57	3.35	13.98	110.55	0.1	6.79	-	1.17	26.41	63.54	23.33	1.05
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50	2.72	8.76	3.81	159	0.2	28.86	5.54	2.95	25.62	223.3	14.8	4.72
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0.66	0.09	27.02	112.8	0.02	0.73	-	0.51	32.33	23.44	17.46	0.69
ГР	Хлеб пшеничный	19	1.45	0.55	9.75	49.8	0.021	-	-	0.33	3.61	12.35	2.47	0.23
ГР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4.3	0.7	26.7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	716	22.57	21.81	133.56	888.39	0.586	56.45	5.54	10.8	132.52	556.06	212.29	13.67
	Всего за день		48.93	39.91	197.69	1417.69	0.78	64.76	5.76	12.92	513.69	1021.42	290.41	18.84

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день среда														
Завтрак														
ПР	Продукт йогуртный	95	2.3	2.5	15.9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
ТК	Фрукт свежий	100	0.83	0.17	7.5	38	0.06	38	0.01	0.2	35	17	11	0.1
294	Котлета из курицы	100	17.36	9.5	16.15	220	0.2	0.9	0.054	68.29	57.38	77	22.2	3.6
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130/20	9.4	10.09	26.67	235.25	0.054	0.14	0.07	0.8	186.53	132.47	14.18	0.92
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0.07	0.02	9.98	40	-	0.03	-	-	11	2.8	1.4	0.26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.042	-	-	0.65	7.22	24.7	4.94	0.46
	Итого	550	32.86	23.38	95.7	727.85	0.356	39.07	0.134	69.94	432.13	253.97	53.72	5.34
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.036	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12	0.54
ПР	Фрукт свежий	120	0.48	0.36	12.36	56.4	0.024	6	-	0.48	22.8	19.2	14.4	2.76
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/6	2.91	4.96	6.32	87	0.05	12.62	-	1.91	41.2	50.2	19.56	0.75
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	0.006	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.6	27.75	1.01
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0.68	0.28	15.77	68.2	0.012	100	-	0.63	21.15	3.44	3.44	0.62
ПР	Хлеб пшеничный	19	1.45	0.55	9.75	49.8	0.021	-	-	0.33	3.61	12.35	2.47	0.23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4.3	0.7	26.7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	716	23.29	16.72	97.42	646.85	0.333	151.01	0.006	6.47	173.21	349.58	128.15	6.76
	Всего за день		56.15	40.1	193.12	1374.7	0.689	190.08	0.14	76.41	605.34	603.55	181.87	12.1

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день четверг														
Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0.48	0.36	12.36	56.4	0.024	6	-	0.48	22.8	19.2	14.4	2.76
243	Сосиска отварная	55	6.06	13.15	0.21	144.1	0.01	-	-	0.21	19.03	87.45	11	0.97
210	Омлет натуральный	150	15.14	16.9	2.7	223.58	0.11	0.28	0.24	0.67	109.42	242.83	17.66	2.86
379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3.17	2.68	14.97	80.6	0.44	1.3	0.02	-	125.63	90	14	0.12
ПР	Хлеб пшеничный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.042	-	-	0.65	7.22	24.7	4.94	0.46
	Итого	525	27.75	34.19	49.74	604.28	0.626	7.58	0.26	2.01	284.1	464.18	62	7.17
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.024	2.94	-	0.06	10.2	18	8.4	0.3
ТК	Фрукт свежий	100	0.83	0.17	7.5	38	0.06	38	0.01	0.2	35	17	11	0.1
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/6	5.89	5.22	13.23	133.8	0.19	4.66	-	1.97	30.26	81.48	30.32	1.73
289	Рагу из курицы	50/125	12.56	11.72	15.2	217	0.07	11.33	0.015	1.96	36.8	108.2	38.7	1.92
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0.66	0.09	27.02	112.8	0.02	0.73	-	0.51	32.33	23.44	17.46	0.69
ПР	Хлеб пшеничный	19	1.45	0.55	9.75	49.8	0.021	-	-	0.33	3.61	12.35	2.47	0.23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4.3	0.7	26.7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	641	26.11	18.51	100.54	688.6	0.385	57.66	0.025	5.03	148.2	260.47	108.35	4.97
	Всего за день		53.86	52.7	150.28	1292.88	1.011	65.24	0.285	7.04	432.3	724.65	170.35	12.14

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день пятница														
Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	-	16	11	9	2.2
15	Сыр российский (порциями)	25	5.8	7.38	-	90	0.008	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
ТК	Котлета рыбная Любительская	100	13.7	13.2	1.4	183.2	0.019	0.95	0.02	0.225	17.79	76.5	14.81	0.34
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4.1	35.2	185.7	0.051	2.22	0.21	0.33	16.95	6.93	23.55	0.512
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4.08	3.54	14.97	98.6	0.06	1.59	0.02	-	152.05	124.56	21.34	0.47
ГР	Хлеб пшеничный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.042	-	-	0.65	7.22	24.7	4.94	0.46
	Итого	575	28.88	29.72	80.87	704.1	0.21	14.94	0.315	1.33	430.01	368.69	82.39	4.232
Обед														
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0.8	1.4	2.3	24.9	0.017	25.39	0.016	0.64	28.76	21.6	9.89	0.39
ГР	Фрукт свежий	120	0.48	0.36	12.36	56.4	0.024	6	-	2.4	22.8	19.2	14.4	2.76
82	Борщ с капустой, картофелем и птицей	200/12,5	4.24	6.04	8.75	113.5	0.045	8.72	0.005	1.97	43.91	63.18	23.28	1.18
260	Гуляш из свинины	50/50	10.64	28.19	2.89	309	0.28	0.92	-	2.6	20	128.62	22.39	2.21
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
ТК	Кисель концентрата	200	0.1	-	29.2	110.4	0.004	1.4	0.004	-	9.8	8.6	1.6	0.2
ГР	Хлеб пшеничный	19	1.45	0.55	9.75	49.8	0.021	-	-	0.33	3.61	12.35	2.47	0.23
ГР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4.3	0.7	26.7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	722.5	30.61	43.33	130.59	1037.75	0.601	42.43	0.025	8.55	143.7	457.48	209.86	11.53
	Всего за день		59.49	73.05	211.46	1741.85	0.811	57.37	0.34	9.88	573.71	826.17	292.25	15.762

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день понедельник														
Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2
ГР	Продукт йогуртный	95	2.3	2.5	15.9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
16	Ветчина варено-копченая (порциями)	25	5.65	5.23	-	70	-	-	0.001	-	3	67	8.75	-
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	150/10	5.89	11.44	25.74	230.25	0.16	0.88	0.054	0.56	115.17	173.48	45.5	1.29
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0.07	0.02	9.98	40	-	0.03	-	-	11	2.8	1.4	0.26
ГР	Хлеб пшеничный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.042	-	-	0.65	7.22	24.7	4.94	0.46
	Итого	485	17.21	20.69	80.92	581.85	0.232	10.91	0.055	1.41	287.39	278.98	69.59	4.21
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.024	2.94	-	0.06	10.2	18	8.4	0.3
ТК	Фрукт свежий	100	0.83	0.17	7.5	38	0.06	38	0.01	0.2	35	17	11	0.1
99	Суп из овощей с птицей	200/12,5	4.07	6.09	1.37	106.7	0.06	8.48	0.005	1.92	32.01	58.92	18.98	0.82
256	Мясо тушеное говядина	50/50	15.2	17.38	2.56	225	0.03	0.18	-	2.61	21.23	159.35	23.06	2.45
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0.68	0.28	15.77	68.2	0.012	100	-	0.63	21.15	3.44	3.44	0.62
ГР	Хлеб пшеничный	19	1.45	0.55	9.75	49.8	0.021	-	-	0.33	3.61	12.35	2.47	0.23
ГР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4.3	0.7	26.7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	722.5	32.47	29.75	91.24	793.35	0.267	149.6	0.015	6.72	128.06	306.23	88.47	5.63
	Всего за день		49.68	50.44	172.16	1375.2	0.499	160.51	0.07	8.13	415.45	585.21	158.06	9.84

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник														
Завтрак														
ГР	Фрукт свежий	120	0.48	0.36	12.36	56.4	0.024	6	-	0.48	22.8	19.2	14.4	2.76
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.024	2.94	-	0.06	10.2	18	8.4	0.3
ТК	Плов из курицы	50/125	12.67	7.4	27.34	227	0.1	4.5	0.013	0.36	34.81	129.1	40.47	1.41
379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3.17	2.68	14.97	80.6	0.44	1.3	0.02	-	125.63	90	14	0.12
ГР	Хлеб пшеничный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.042	-	-	0.65	7.22	24.7	4.94	0.46
	Итого	555	19.64	11.6	75.31	470.8	0.63	14.74	0.033	1.55	200.66	281	82.21	5.05
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0.74	0.056	6.88	49.02	0.03	2.02	-	8.04	15.46	31.66	21.63	0.4
338	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	-	16	11	9	2.2
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	200/10	3.18	2.27	9.69	75.8	0.083	6.65	0.001	1.01	25.36	68.78	23.72	0.78
ТК	Котлета домашняя	100	13.54	17.2	10.11	248.78	0.17	0.24	0.003	2.82	16.8	130.39	20	2.12
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.6	27.75	1.01
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0.66	0.09	27.02	112.8	0.02	0.73	-	0.51	32.33	23.44	17.46	0.69
ГР	Хлеб пшеничный	19	1.45	0.55	9.75	49.8	0.021	-	-	0.33	3.61	12.35	2.47	0.23
ГР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4.3	0.7	26.7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	720	27.33	26.07	120.39	850.45	0.49	37.80	0.00	12.89	146.54	364.22	122.03	7.43
	Всего за день		46.97	37.67	195.70	1321.25	1.12	52.54	0.03	14.44	347.20	645.22	204.24	12.48

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда														
Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	-	16	11	9	2.2
15	Сыр российский (порциями)	25	5.8	7.38	-	90	0.008	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
ТК	Запеканка из творога с курагой	150	21.9	13.1	17.3	274.7	0.068	0.72	0.2	0.99	199.1	296.9	37.44	1.48
378	Чай с молоком	150/50	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	0.01	-	126.6	92.8	15.4	0.41
ГР	Хлеб пшеничный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.042	-	-	0.65	7.22	24.7	4.94	0.46
	Итого	475	32.52	23.33	62.5	592.3	0.188	12.23	0.275	1.765	568.92	550.4	75.53	4.8
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.036	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12	0.54
ТК	Фрукт свежий	100	0.83	0.17	7.5	38	0.06	38	0.01	0.2	35	17	11	0.1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/6	2.91	4.96	6.32	87.00	0.05	12.62	-	1.91	41.20	50.20	19.56	0.75
ТК	Бефстроганов из филе куриного	50/50	11.09	11.26	3.51	160	0.04	0.66	0.03	0.49	29.84	75.3	15.6	1.04
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
342	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0.16	0.16	18.9	78.6	0.012	0.9	-	0.08	13.91	4.4	5.14	0.93
ГР	Хлеб пшеничный	19	1.45	0.55	9.75	49.8	0.021	-	-	0.33	3.61	12.35	2.47	0.23
ГР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4.3	0.7	26.7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	716	30	24.01	113.6	800.35	0.429	62.68	0.04	4.04	146.78	378.78	201.6	8.15
	Всего за день		62.52	47.34	176.1	1392.65	0.617	74.91	0.315	5.805	715.7	929.18	277.13	12.95

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг														
Завтрак														
ТК	Фрукт свежий	100	0.83	0.17	7.5	38	0.06	38	0.01	0.2	35	17	11	0.1
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.036	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12	0.54
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	0.006	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.6	27.75	1.01
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0.07	0.02	9.98	40	-	0.03	-	-	11	2.8	1.4	0.26
ГР	Хлеб пшеничный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.042	-	-	0.65	7.22	24.7	4.94	0.46
	Итого	610	17.27	11.16	63.5	433.05	0.328	70.42	0.016	3.97	137.67	308.89	105.62	3.22
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.8	5.63	4.31	79.14	0.01	3.47	0.02	1.4	97	65.56	13.79	0.77
ГР	Фрукт свежий	120	0.48	0.36	12.36	56.4	0.024	6	-	2.4	22.8	19.2	14.4	2.76
96	Рассольник ленинградский с говядиной	200/6	3.11	5.07	9.58	101	0.08	6.7	-	1.88	25.12	56.38	0.37	0.02
294	Шницель из курицы	100	17.36	9.5	16.15	220	0.2	0.9	0.054	68.29	57.38	77	22.2	3.6
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0.68	0.28	15.77	68.2	0.012	100	-	0.63	21.15	3.44	3.44	0.62
ГР	Хлеб пшеничный	19	1.45	0.55	9.75	49.8	0.021	-	-	0.33	3.61	12.35	2.47	0.23
ГР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4.3	0.7	26.7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	716	35.7	26.61	121.07	872.99	0.407	117.07	0.074	75.9	231.92	271.1	77.79	9.11
	Всего за день		52.97	37.77	184.57	1306.04	0.735	187.49	0.09	79.87	369.59	579.99	183.41	12.33

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница														
Завтрак														
ГР	Продукт йогуртный	95	2.3	2.5	15.9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	-	16	11	9	2.2
211	Омлет с сыром	150	19.45	22.2	2.6	289.01	0.11	0.35	0.29	0.75	282	336.55	23.81	2.97
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4.08	3.54	14.97	98.6	0.06	1.59	0.02	-	152.05	124.56	21.34	0.47
ГР	Хлеб пшеничный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.042	-	-	0.65	7.22	24.7	4.94	0.46
	Итого	450	29.13	29.74	62.77	629.21	0.242	11.94	0.31	1.4	592.27	496.81	59.09	6.1
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.036	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12	0.54
ТК	Фрукт свежий	100	0.83	0.17	7.5	38	0.06	38	0.01	0.2	35	17	11	0.1
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200/6	2.94	4.94	8.75	98.2	0.04	8.54	-	1.95	41.58	54.58	22.76	1.07
ТК	Котлета рыбная Любительская	100	13.7	13.2	1.4	183.2	0.019	0.95	0.02	0.225	17.79	76.5	14.81	0.34
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4.1	35.2	185.7	0.051	2.22	0.21	0.33	16.95	6.93	23.55	0.512
349	Компот из смеси сухофруктов с низким	200	0.66	0.09	27.02	112.8	0.02	0.73	-	0.51	32.33	23.44	17.46	0.69
ГР	Хлеб пшеничный	19	1.45	0.55	9.75	49.8	0.021	-	-	0.33	3.61	12.35	2.47	0.23
ГР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4.3	0.7	26.7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	716	26.54	23.87	118.6	810.9	0.247	60.94	0.24	3.965	155.66	206.4	104.05	3.482
	Всего за день		55.67	53.61	181.37	1440.11	0.489	72.88	0.55	5.365	747.93	703.21	163.14	9.582

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

Среднее за завтрак	518	24.87	22.39	71.84	587.46	0.32	20.22	0.17	8.65	380.77	377.08	72.81	4.94
% от суточной нормы		32	29	21	25	27	34	25	86	35	23	29	41
Норма		19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	15.00	0.18	2.50	275.00	412.50	62.50	3.00
Среднее за обед	710.85	28.42	26.01	114.94	828.08	0.42	75.28	0.62	14.05	152.91	343.16	135.74	7.94
% от суточной нормы		37	33	34	35	35	125	88	140	14	21	54	79
Норма		26.95	27.65	117.25	822.50	0.42	21.00	0.25	3.50	385.00	577.50	87.50	4.20
Среднее в день		53.29	48.40	186.78	1415.54	0.75	95.49	0.79	22.69	533.69	720.24	208.55	12.88
Норма		46.20	47.20	201.00	1410.00	0.72	36.00	0.42	6.00	660.00	990.00	150.00	7.20

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тугельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.