

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День второй														
	Завтрак													
608	Котлета	100	15,5 5	11,5 5	15 ,7 0	228,75	28,75	0,10		0,15	43,75	32,13	1,50	166,38
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26 ,4 5	168,45	21,00	0,06		0,00	4,86	21,12	1,11	37,17
	Чай	200	0,2	0	14 ,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Овощная нарезка	60	0,6	0,12	2, 3	13,8								
833	Соус красный	40	0,31	0,9	2, 44	18,94	0,00	0,01		0,64	2,82	2,14	0,8	5,26
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13 ,5 6	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8, 0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	100	0,9	0	8, 8	39								
Итого:			17,7 5	21,2	51 ,4 5	459,8	1,44	0,66	7,5	10,46	503,5	93,1	6,32	348,7

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День третий														
	Завтрак													
3	Сыр порционный	50	5,8	8,3	14,83	157,00	39	0,01		0,11	132	5,25	0,15	75
244	Рыба	90	6,12	0,81	2,54	42	3	0,01		0,77	10,30	8	0,43	67,4
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	30,60	0,16		21,80	44,37	33,30	1,21	103,91
76	Сок натуральный	200	0,00	0,00	14,28	130	0,00	0,04		0,26	24,63	0,00	0,88	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	100	0,9	0	8,8	39				16	248	9	5	11
Итого:			16,4 9	14,8 7	64,98	532,7	72,6	0,714	4,5	32,33	409,3	127,55	6,07	500,31

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День четвертый														
	Завтрак													
304	Плов из птицы	260	20,3	17	35,69	377	48	0,06		1,01	45,1	47,5	2,19	199,3
	Салат	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,0	0,6	42,0
725	Кисель	200	0	0	20	76	0,0	0,02		5,6	3,2	2,0	0,0	15,8
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Оладьи	50	10,7	12,5	13,2	184	1,6	8,1	20,0		1,7	2,3		
	Фрукт	100	5,9	6,3	34,3	216,4								
Итого:			43,49	41,87	133,77	1059,2	49,66	8,70	24,58	17,21	271	146,8	6,19	511,1

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День пятый														
	Завтрак													
284	Каша молочная вязкая пшеничная	200/10	2,1	8,22	58,16	314,12	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8
	Яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,8	160,0	0,25	0,071	0	0	55,56	12,12	2,52	193,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	100	0,5	0	11,4	48				16	248	9	5	11
Итого:			15,7	19,8 2	84,36	557,12	0,25	0,66	6,5	10,46	503,5	93,1	6,32	448,7

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	Р
День шестой														
	Завтрак													
133	Борщ со свежей капустой,с мясом/сметана	250/25/20	10,85	12,9	13,82	228,8	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0
713	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157								
	Фрукт	100	0,9	0	8,8	39								

Итого:	17,75	21,2	51,45	459,8	0,12	0,557	6,7	21,69	261,65	83,92	5,14	263,05
---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	масс а	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День седьмой														
	Завтрак													
43	Салат из свежих овощей	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,00	0,03		32,45	37,37	15,16	0,51	27,61
286	Тефтель	90	11,78	12,91	14,90	223	51	0,07		1,13	57,80	28,40	1,27	141,40
679	Отварная гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,02	0,22		0,00	15,57	81,00	4,73	250,2
833	Соус красный	40	0,31	0,9	2,44	18,94	0,04	0,01		0,64	2,82	2,14	0,08	5,26
705	Отвар шиповника	200	0,2	0,1	12,5	52	0	0		49	7,2	1,9	0,2	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Оладьи	50	5,9	6,3	34,3	216,4	1,6	8,1	20,0		1,7	2,3		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	фрукт	100	0,5	0	10,6	41				16	248	9	5	11
Итого:			32,74	31,89	141,16	984,89	52,66	8,92	24,5	89,61	568,46	220,9	10,19	680,37

	День восьмой													
	Завтрак													
307	Жаркое домашнему	200	20,0	33,4	3,8	398,0	0,17	0,035	0,04	0	105,86	15,12	1,39	0,19
	Сыр	50	5,8	8,3	14,83	157	0,2	0,04	0,06	0,7	176,0	7,0	1,0	100,0
	Салат	100	1,41	5,08	9,02	87,40								
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0

	Салат	100	1,41	5,08	9,02	87,4								
	Фрукт	100	0,5	0	11,4	48								
Итого:			45,6 5	26,4 4	101,11	768,86	0,4	0,61	5,4	11,4	601,9	116,1	4,6	441,1

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День девятый														
	Завтрак													
301	Макароны отварные с маслом сливочным, с овощами.	180/10/20	12,19	12,5	31,74	280,3	0	0	3,0	0,14	180,86	28,12	1,31	37,17
	Кофейный напиток на молоке	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Салат Зимний	100	5,2	6,8	6,0	106,5								
	Фрукт	100	0,5	0	11,4	48				16	248	9	5	11
Итого:			21,41	23,02	87,56	580	0,01	0,53	7,8	2,4	500,9	123,1	5,3	315,8

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День десятый														
	Завтрак													
284	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	8,4	11,9	37,0	289,0	0	0,06	0,08	0,8	110,1	0	0,260	0,6

	сливочным													
	яйцо вареное	40	12.9	11.6	0.8	160	0.25	0.071	0	0	55.56	12.12	2.52	193.9
725	какао	200	3.52	3.72	38.42	145.2	0.01	0.04	0.8	1.3	122.0	14.0	0.56	90.0
	хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	100	0,5	0	11,4	48				16	248	9	5	11
	Сыр порционный	50	5,8	8,3	14,83	157								
Итого:			30,1 5	36,1 9	123,04	883,52	0,26	0,665	5,38	11,49	485,66	107,12	6,74	538,50

Использована литература:

- 1) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. И доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.
- 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008 г.