



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								
<b>Итого:</b>			<b>17,7 5</b>	<b>21,2</b>	<b>51 ,4 5</b>	<b>459,8</b>	<b>1,44</b>	<b>0,66</b>	<b>7,5</b>	<b>10,46</b>	<b>503,5</b>	<b>93,1</b>	<b>6,32</b>	<b>348,7</b>

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
<b>День третий</b>														
	<b>Завтрак</b>													
133	Борщ со свежей капустой,с мясом/сметана	250/25/2 0	10, 85	12,9	13,82	228,8	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0



163	Суп куриный с лапшой	250	5,6	11,6	27,8	151,8	0,5	0,05	1,5	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
	Баранка	40	5,7	0,9	76,8	138	0,00	0,04	0,00	0,00	13,50	19,40	0,88	46,10
644	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	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
	Сыр порционный	50	5,8	8,3	14,83	157								
	Фрукт	100	0,5	0	10,6	41				16	248	9	5	11
<b>Итого:</b>			<b>17,6</b>	<b>20,8</b>	<b>154,79</b>	<b>582</b>	<b>0,5</b>	<b>0,594</b>	<b>6,0</b>	<b>5,55</b>	<b>246,90</b>	<b>120,65</b>	<b>6,21</b>	<b>419,2</b>
			<b>4</b>											

№ 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
<b>День шестой</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Бутерброд с маслом	30	10,7	12,5	13,2	184								
	Фрукт	100	0,9	0	8,8	39								
<b>Итого:</b>			<b>33,3</b>	<b>34,5</b>	<b>86,71</b>	<b>763,4</b>		<b>48,06</b>	<b>4,58</b>	<b>17,21</b>	<b>269,3</b>	<b>144,5</b>	<b>6,19</b>	<b>511,1</b>
			<b>1</b>	<b>8</b>										

№ 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
<b>День седьмой</b>														
<b>Завтрак</b>														
284	Каша молочная вязкая	200/10	2,1	8,22	58,16	314,12	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8

	пшеничная													
	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
	<b>Итого:</b>		<b>15,7</b>	<b>19,82</b>	<b>84,36</b>	<b>557,12</b>	<b>0,25</b>	<b>0,66</b>	<b>6,5</b>	<b>10,46</b>	<b>503,5</b>	<b>93,1</b>	<b>6,32</b>	<b>448,7</b>

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	масса	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
<b>День восьмой</b>														
	<b>Завтрак</b>													
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
	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
	<b>Итого:</b>		<b>21,66</b>	<b>24,6</b>	<b>85,3</b>	<b>652,79</b>	<b>51,06</b>	<b>0,824</b>	<b>4,5</b>	<b>89,61</b>	<b>318,76</b>	<b>209,6</b>	<b>10,19</b>	<b>680,37</b>

№ 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
<b>День девятый</b>														

<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>16,4</b>	<b>14,8</b>	<b>64,98</b>	<b>532,7</b>	<b>72,6</b>	<b>0,714</b>	<b>4,5</b>	<b>32,33</b>	<b>409,3</b>	<b>127,55</b>	<b>6,07</b>	<b>500,31</b>
<b>День десятый</b>														
<b>Завтрак</b>														
307	Жаркое по-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								
<b>Итого:</b>			<b>45,6</b>	<b>26,4</b>	<b>101,11</b>	<b>768,86</b>	<b>0,4</b>	<b>0,61</b>	<b>5,4</b>	<b>11,4</b>	<b>601,9</b>	<b>116,1</b>	<b>4,6</b>	<b>441,1</b>

Использована литература:

- 1) «Сборник рецептур 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.