

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	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														
Завтрак														
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
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	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,04 3	54,7 2	47,8 2	64	17,7 6	2,9
210	Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225 ,56	16,1 3	2,63
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	Итого													

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 сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	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														
Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		26,69	23,28	77,17	696,76	0,211	12,035	0,125	4,905	433,11	485,61	98,62	5,03

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

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	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														
Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,02 4	6	-	2,4	22,8	19, 2	14,4	2,76
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
591	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183								
210	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225, 77	16,1 3	2,63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04 4	1,3	0,02	-	125, 78	90	14	0,134
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	Итого		30,25	44,5	63,36	777,32	0,21 8	7,56	0,34	3,86	279, 37	455, 56	68,1 1	6,914

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

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге Тическ Ая Ценнос ТЬ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	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														
Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Кондитерские изделия	50	3,25	7,2	35,9	218,5								
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05 8	0,71	152, 76	230 ,31	60,6	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56	0,28	11,2	0,05 8	1,21	191, 54	344 ,52	92,3 3	4,61

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 сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	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														
Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
71	Овощи натуральные свежие (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	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,06	0,044	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,134
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		21,9	12,64	79,12	520,43	0,222	15,51	0,037	3,39	208,09	313,74	96,56	5,344

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

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	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														
Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
223	Молочная манная каша	150/20	26,34	23,1	46,2	498	0,096	1,11	0,14	1,11	224,13	319,83	38,07	0,27
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
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
	Итого		34,86	28,33	104,1	812,56	0,206	12,44	0,15	1,61	375,49	456,77	75,05	3,3

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

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование Блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	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														
Завтрак														
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	- 4	-	-	-	-	- 2	-	-
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	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
182	Каша пшеничная жидкая молочная	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05	0,71	152,	230	60,6	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Итого		20,69	24,11	91,27	668,56	0,268	11,37	0,12	0,83	393,9	356,3	79,33	4,38

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 сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	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														
Завтрак														
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
591	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183								
210	Макароны отварные со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225, 56	16,1 3	2,63
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152, 2	124, 56	21,3 4	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	Итого		31,08	45,4	45,39	785,92	0,24	11,8 5	0,34	1,40	298, 99	481, 32	70,0 5	6,7

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 сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	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														
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 (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, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,76	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	36,97	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		17,37	10,44	67,42	442,51	0,326	70,45	0,016	3,82	139,3	317,33	102,26	3,19

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.