



День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>555</b>	<b>21,47</b>	<b>25,16</b>	<b>92,02</b>	<b>703,20</b>	<b>0,37</b>	<b>13,90</b>	<b>151,00</b>	<b>2,50</b>	<b>513,30</b>	<b>494,00</b>	<b>101,05</b>	<b>5,47</b>

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>570</b>	<b>24,47</b>	<b>27,62</b>	<b>103,52</b>	<b>802,12</b>	<b>0,48</b>	<b>80,68</b>	<b>3968,00</b>	<b>4,26</b>	<b>122,70</b>	<b>405,61</b>	<b>98,32</b>	<b>13,83</b>

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															0,8	1,9
45	Овощи	60	13,70	15,60	2,30	203,00	0,03	0,16	20,00	2,30	19,10	143,40	20,80	2,20		
260	Гуляш из говядины	90	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10			0,40	8,70	112,50	74,40	2,50		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
ПР	Хлеб ржаной	30	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23		
376	Чай с сахаром	180	26,10	23,65	81,60	644,03	0,26	11,49	20,00	6,48	76,30	364,04	147,00	6,88		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	570														

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															0,84	6,02
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	590	21,55	22,58	98,81	686,72	0,26	12,86	63,07	1,32	104,75	290,70	83,20	5,98		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
222	Пудинг из творога с молоком сгущеным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80			229,00	292,00	38,20	1,40
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00				246,00	185,00	29,00	0,20
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16				7,8	30	13	0,56
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2			16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>505</b>	<b>30,21</b>	<b>26,93</b>	<b>89,00</b>	<b>722,50</b>	<b>0,26</b>	<b>11,89</b>	<b>165,00</b>	<b>1,00</b>			<b>498,80</b>	<b>518,00</b>	<b>89,20</b>	<b>4,36</b>

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60			159,00	198,00	49,30	1,30
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47			139,20	96,00	3,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06						8,1	36,9	13,8	1,05
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27				167	121,5	19	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2			16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>555</b>	<b>20,63</b>	<b>24,56</b>	<b>90,82</b>	<b>686,50</b>	<b>0,36</b>	<b>13,30</b>	<b>147,00</b>	<b>2,27</b>			<b>489,30</b>	<b>463,40</b>	<b>94,55</b>	<b>5,22</b>

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак



52	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7			21,1	24,6	12,5	0,8
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	570	20,29	19,89	93,85	637,46	0,36	14,69	48,07	1,10	142,05	309,14	92,70	4,73

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3	
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80	40,80	158,80	49,83	1,68	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08	
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	630	20,57	13,47	114,42	644,08	0,18	28,84	50,00	5,98	120,38	262,14	113,09	4,86	
	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5685	223,42	227,43	938,88	6809,59	3,14	197,35	4943,44	38,55	2567,82	3784,39	975,71	61,31	

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкая

