

2 ДЕНЬ

Обед

№ рецептуры	Наименования блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
438 2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,97	3,74	13,85	153,63	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
	Пряник промышленного производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0					
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО		28,68	32,27	114,53	897,87							

3 ДЕНЬ

Обед

№ рецептуры	Наименования блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говяжьей	250/25/25	4,67 7,37	5,86 0,96	5,9 0,14	99,09 37,5	0,05 0,02	0,01	0,86 0,14	8,96 3,28	78,64 58,25	11,72 7,57	2,37 0,59
54 2005	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
244 2010	Минтай запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
355 2005	Рис отварной	100	2,7	4,39	21,26	135	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО		34,08	26,55	84,39	730,29							

4 ДЕНЬ

Обед

№ рецептуры	Наименования блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
547 2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,02	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	50	10,55	6,59		103,13	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
	ИТОГО		24,48	19,45	118,01	751,88							

5 ДЕНЬ

Обед

№ рецептуры	Наименования блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говяжьей (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО		27,91	29,99	92,72	796,85							

10 ДЕНЬ

Обед

№ рецептуры	Наименования блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
51 2005	Салат из свежлы с курагой и изюмом	60	1,08	3,0	1,5	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,3	25,7	1,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,3
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО		22,69	26,28	115,63	769,12							
	Всего 10 дней		274,53	287,51	1048, 5	8059, 11							
	На 1 ученика					805, 9							

Составлено на основании:

-сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, В.А. Цигаленко, М.И. Пересичный, 2005г.;

-сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

-сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного., В.А. Тутельяна 2011г.

-справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Вогарева 1987г.

Примечание:

1. Согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. Согласно п.10.3 СанПиН 2.4.4. 2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственная витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты. Кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.