

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-д	ОЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
4 День															
Горячее питание															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	180	5,72	3,41	24,74	153,1	103,4	11,75	75	0,11	11,4	20,91	0	0,03	0,49
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,0	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Какао с молоком сгущенным	Сб.2004 № 694	200	3,49	3,37	23,57	132,6	107,3	26,03	95,2	0,84	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		410	10,97	10,66	60,39	376,9	211,9	37,78	171,7	0,96	40,98	61,39	0,14	0,05	0,64
5 День															
Горячее питание															
Паста сырная	ТТК № 512	180	9,88	4,77	12,2	0,7	35	289,72	175,4	14,66	144	0,95	52,92	99,09	0,99
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,8	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		485	15,63	15,84	38,69	353,8	263,21	33,7	258,93	1,96	192,98	204,2	0,44	0,11	12,29
6 День															
Горячее питание															
Рис с овощами	ТТК № 527-1	200	4,53	8,23	44,71	268,3	28,08	38,05	106,63	0,95	28,8	638	0,52	0,06	1,78
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	20	0	0	0,59	2,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,5	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		445	6,47	8,55	73,1	390,3	28,48	38,05	106,63	0,99	28,8	638	0,52	0,06	1,78

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-д	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг
2 Неделя															
7 День															
Горячее питание															
Каша молочная манная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,7	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		430	9,32	8,53	56,81	339,25	175,61	24,03	146,98	0,48	38,67	56,73	0,51	0,07	0,81
8 День															
Горячее питание															
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	30	30	2,16	2,08	2,21	36,3905	82,47	5,96	54,7	0,1	11,25	27,11	0,03	0,01
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	35	0,75	0,14	4,01	20,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		430	11,86	6,27	77,4	413,10	20,01	10,17	56,41	1,08	25,2	28,35	0,98	0,1	0
9 День															
Горячее питание															
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	200	4,94	8,31	41,49	260,59	15,11	24,87	77,95	0,58	28,8	54	0,34	0,03	0
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,32	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,7	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		455	7,11	8,63	65,73	369,75	25,29	32,48	88,76	0,96	28,8	94,19	0,58	0,06	13,11

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-д	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг
10 День															
Горячее питание															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0	0,06	12,11
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с молоком сгущенным	Сб.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		445	11,91	12,6	38,28	308,93	342,97	31,38	226,63	0,48	68,25	91,65	0,17	0,07	12,29
11 День															
Горячее питание															
Бутерброд с маслом	ТТК № 98	35	1,72	6,6	11,27	112,44	2,11	0	2,61	0,02	24	45	0,1	0	0
Каша молочная школьная ячневая	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,8	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Итого за прием		465	13,19	18,57	68,12	487,25	211,94	37,15	251,82	1,73	65,39	121,88	0,87	0,22	0,75
12 День															
Горячее питание															
Запеканка рисовая с творогом (вариант № 2)	ТТК № 618	150	8,41	6,19	45,81	272,29	49,54	26,67	116,36	0,7	42,75	48,85	0,31	0,04	0,07
Сметана	ТТК № 54	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,7	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		185	12,07	8,17	67,57	391,21	57,54	27,45	121,67	0,76	48,75	59,55	0,34	0,04	0,09
Среднее значение		411,25	10,92	10,84	61,16	382,42	148,82	36,38	155,61	1,16	43,13	163,17	0,45	0,09	3,87
Стоимость питания 55 руб. в день															

Основание: СанПиН 2.4/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог

Корич

М. Н. Корнева