

1 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	10,5	12	0,54
2.	Суп картофельный с горохом.	250	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	11,17	35,48	4,55
3.	Картофель тушеный с овощами	150	3,26	12,59	22,66	216	32,56	19,97	31,46	1,2
4.	Биточки(мясо,птица).	82,5	12,38	18,15	10,74	258	32,36	0,26	41,84	2,1
5.	Компот из сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	0,73	17,46	0,7
6.	Хлеб ржаной.	1/30	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
7.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
	Итого:		31,36	41,37	119,29	960,82	166,49	42,81	157,58	9,71

2 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощной салат	60	1,8	3,11	3,78	50,16	12,87	6,6	12,6	0,42
2.	Борщ со сметаной.	10/250	6,4	10,03	11,55	171,04	61,37	16,06	27,03	1,68
3.	Картофель пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	18,69	28,77	1,08
4.	Рыба тушеная с овощами в томате.	100	9,75	4,95	3,8	105	39,07	3,73	48,53	0,85
5.	Кисель из кураги.	200	0,89	0,06	32,75	154,60	31,24	0,49	18,38	0,55
6.	Хлеб ржаной.	1/30	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
7.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
	Итого:		26,67	29,31	105,27	833,78	203,16	45,75	154,65	5,2

3 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	10,5	12	0,54
2.	Суп картофельный с крупой.	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	8,25	25,00	0,89
3.	Макаронные изделия отварные.	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	0,00	25,34	1,33
4.	Котлета (филе птицы,мясо)	75	12,44	9,24	12,56	183,00				
5.	Компот из сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	0,73	17,46	0,7
6.	Хлеб ржаной.	1/30	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
7.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			26,93	19,15	127,96	724,89	84,63	11,44	87,14	4,08

4 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	10,5	12	0,54
2.	Щи со сметаной.	10/250	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	21,16	23	1,28
3.	Плов с мясом птицы.	150	9,438	13,481	24,020	249,156				
4.	Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	0,9	5,14	0,95
5.	Хлеб ржаной.	1/30	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
6.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			21,198	25,361	209,41	705,476	98,34	32,74	59,48	3,39

5 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Суп с макаронными изд.	175	7,66	8,58	17,14	176,42	25,04	8,56	27,44	1,1
2.	Картофельное пюре.	150	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	18,69	28,77	1,08
3.	Тефтели в соусе	80/50	7,696	3,99	88,34	495,94	36,44	4,39	27,69	1,82
4.	Чай с сахаром.	15/200	0,2	----	15	58	0,45	---	---	0,05
5.	Хлеб ржаной.	1/30	1,67	0,34	14,7	68,48	5.69	0.18	6.18	0.18
6.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			23,386	23,73	174,17	1083,34	120,5	31,82	103,24	4,67

6 день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	С	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10	11.
1.	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	10,5	12	0,54
2.	Суп картофельный с горохом.	250	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	11,17	35,48	4,55
3.	Овощное рагу	150	3,1	4,86	14,14	112,7	5.69	0.18	6.18	0.18
4.	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	140,8	19,24	18,3	6,36	0,19
5.	Хлеб ржаной.	1/30	1,67	0,34	14,7	68,48	5.69	0.18	6.18	0.18
6.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			29,938	28,012	98,397	766,531	94,02	40,33	79,36	6,08

7День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощной салат	60	1,8	3,11	3,78	50,16	12,87	6,6	12,6	0,42
2.	Рассольник ленинградский.	250	6,36	8,9	11,81	158,34	32,29	13,72	24,08	1,38
3.	Картофельное пюре.	150	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	18,69	28,77	1,08
4.	Рыба запеченная в омлете.	100	15,38	4,54	3,21	117,50	46,25	0,38	28,63	1,09
5.	Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	0,9	5,14	0,95
6.	Хлеб ржаной.	1/30	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
7.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			31,53	27,87	100,37	793,58	164,2	40,47	118,56	5,54

8 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	10,5	12	0,54
2.	Суп рисовый с говядиной.	250	6,18	3,30	14,65	113,00				
3.	Макаронные изделия отвар.	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	0,00	25,34	1,33
4.	Шницель (мясо)	80	12,44	9,24	12,56	183,00				
5.	Компот из сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	0,73	17,46	0,7
6.	Хлеб ржаной.	1/30	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
7.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			31,13	19,71	128,03	815,62	61,58	11,41	74,14	3,19

9 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	10,5	12	0,54
2.	Борщ со сметаной.	10/250	6,4	10,03	11,55	171,04	61,37	16,06	27,03	1,68
3.	Жаркое по домашнему.	230	21,29	23,78	21,79	387,7	40,1	8,88	55,83	5,07
4.	Кисель из кураги.	200	0,89	0,06	32,75	154,6	31,24	0,49	18,38	0,55
5.	Хлеб ржаной.	1/30	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
6.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			33,81	35,53	103,17	898,02	155,98	36,11	132,58	8,46

10 День.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б.	Ж.	У.		Ca	C	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Каша гречневая.	150	7,46	5,61	35,84	230,45	17,64	0	1,71	1,44
2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	35/250	8,89	6,59	13,5	159,8	33,37	9,7	36,69	1,61
3.	Гуляш(Мясо)	80	9,633	9,131	3,157	132,546	21,21	0,92	22,03	3,06
4.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	0,73	17,46	0,7
5.	Хлеб ржаной.	1/30	1,67	0,34	14,7	68,48	5,69	0,18	6,18	0,18
6.	Хлеб пшеничный.	1/30	2,9	1,2	20,1	103	9,18	0	13,16	0,44
Итого:			31,213	22,961	119,307	827,076	119,57	11,53	97,23	7,43

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех учреждениях

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна .-М.:ДеЛи плюс 2015 год.