

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			первый день				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn			
69 ²	Салат из отварной свеклы с маслом и маслом растительным	100	3,69	9,53	27,31	219	0,04	0,05	0,04	0,11	52,9	190	2,54	0,008					
137 ¹	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	7,3	6,8	12,5	162	0,011	0,05			159,65	116	35,9	0,95	0,011				
511 ¹	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	200	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,1	80,3	182,4	39,04	0,72	0,013				
174 ¹	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	0,1	138	169,58	31,26	0,98	0,015				
686 ¹	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		0,02	4,86	8	1,36	0,22					
n/n	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25					
n/n	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3					
	всего за день		28,16	31,20	136,71	946,00	0,13	4,94	0,36	0,43	465,71	762,98	107,56	5,96	0,08	2,20			

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			второй день				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn			
130 ¹	Рисовый суп с мясом говядины п/ф и сметаной	200/50/10	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		0,04	166,4	193	14,52	0,44	0,011	1,89			
71 ¹	Винегрет овощной	100	4,29	15	10	225	0,04	0,05	0,04	0,022	51	165	0,58	0,008					
376 ²	Капуста тушеная с мясом говядины п/ф	200/150	10,8	25	21,02	294,6	2,49	4	1,35	17,38	51,14	180	397,72	7,44	0,013	4,4			
n/n	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25					
n/n	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3					
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34					
	всего за день		28,85	40,20	104,62	963,60	2,64	12,70	1,29	17,56	354,91	675,00	412,24	9,25	0,03	6,29			

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			жирные вещества				углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn		
			белки	жиры	углеводы														
третий день																			
1/к № 62	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	100	2,89	8,8	28,7	190	0,42	5,9		0,05	58,2	194	21,7	1,5	0,06				
145 ²	Свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной	200/50/10	6,1	8,3	25,9	103	0,01	0,18		0,1	123	192		1	0,011	2,35			
170 ²	Жаркое по-домашнему с мясом говядины п/ф	350	11,1	7,4	28,9	287	0,08	4	0,03	16,57	135,4	74	1,8		0,013	11,85			
n/n	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25					
n/n	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3					
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		0,02	20	8		0,34					
	всего за день		27,37	25,70	139,95	849,00	0,57	10,48	0,03	16,84	366,60	565,00	23,50	3,39	0,08	14,20		0,00	
четвертый день																			
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			жирные вещества			углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn			
			белки	жиры	углеводы														
168 ²	Суп картофельный с рыбной консервой "Сайра"	250	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		0,05	121,04	79,21	17,17	0,57	0,011				
1/к 53/2 (69 ²)	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	100	4,29	9,45	30	215	0,04	13,04	0,04	0,11	57,59	80		2,54	0,008				
508 ¹	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	0,08	4,13	21,22	88,9	3,52			0,013	2,6		
461 ¹	Тертая из мяса говядины п/ф	100	3	0,79	4,25	295	0,03	0,36		0,08		107		0,78	0,015	4,21			
647 ¹	Кисель из повидла (С-витаминизация)	200	0,12		30,88	155	0,01	5		0,02	4,86	111	1,36	0,22					
n/n	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25					
n/n	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3					
	всего за день		26,31	35,84	133,83	1118,00	0,23	24,34	0,12	4,49	234,71	563,11	22,05	4,66	0,05	6,81		0,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			пищевые вещества				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn			
Пятый день																			
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	100	3,69	9,53	27,31	219	0,04	1,85	0,04	0,11	52,9	190	2,54	0,008					
149 ²	Солянка сборная мясная	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		0,05	121,04	180	17,17	0,57	0,011				
516 ¹	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,38	8,4	45,2	294						46			0,013				
405 ²	Сметана молочная отварная	100	18	16,8	14,4	280	0,05				7,82	139	1,48						
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02	56,37	40	0,34			10			
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32	0,25						
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65	0,3						
	всего за день.		39,03	43,03	159,21	1211,00	0,22	12,71	0,04	0,28	268,13	692,00	17,17	0,03	0,00	10,00			
Шестой день																			
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			пищевые вещества				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn			
135 ¹	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	30,2	174	0,011	10,51		0,02	114,9	101	0,95	0,011	2,5				
82 ²	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	100	3,59	5,2	24,4	100	0,1	19,7		0,011	98,3	76	26,8	0,6	0,008				
416 ²	Плов с курицей	350	13,3	6,6	47	320	0,02	1	0,34	0,3	245,4	261,8	40,04	0,8	0,013				
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		0,02	20	8	0,34						
п/п	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4					
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32	0,25						
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65	0,3						
	всего за день.		34,57	20,30	178,85	953,00	0,25	51,61	0,35	0,85	540,60	565,80	84,84	0,03	2,50	0,00			

девятый день.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn			
130 ¹	Расходник с мясом говядины п/ф и сметаной	200/50/10	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		0,04			166,4	193	14,52	0,44		0,011	1,89
7/А 61 (71 ¹)	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	100	4,29	9,45	10,5	125	0,04	0,78	0,04	0,011			107,86	90	2,54	0,008			
5/30 ¹	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,1	8,45	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,2		80,3	182,4	39,04	0,72		0,013		
1/4 ¹	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	0,1		138	169,58	31,26	0,98		0,015		
6/17 ¹	Кисель из повидла (С-витаминизация)	200	0,12		30,88	155	0,01	5		0,02		4,86	111	1,36	0,22				
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05		10	32		0,25				
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05		20	65		0,3				
	Итого за день		27,26	32,29	112,37	848	0,171	10,366	0,36	0,471		527,42	842,98	86,18	5,45	0,047		1,89	

десятый день.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn			
130 ¹	Суп гороховый с гречкой с мясом говядины п/ф	175/25/50	9,6	6,5	16	119	0,1	2,13	0,02	0,03		123,92	41,78	88,4	1,06		0,011	2,85	
65 ²	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	100	7,21	7,21	22,46	140	0,04	3,04	0,04	0,011		160,1	80,5		2,54		0,008		
417 ²	Рагу с курицей	200/100	13,21	7,6	21	110	0,01	7,36	0,06	0,1		153	147	12	0,98		0,013		
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05		10	32		0,25				
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05		20	65		0,3				
630 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02		56,37	40		0,34				
	Итого за день		37,18	22,51	120,26	655,00	0,21	17,53	0,12	0,26		523,39	406,28	100,40	5,47	0,03		2,85	
	Итого за 10 дней		314,48	322,00	1340,50	9495,60	4,90	185,30	3,21	42,02		4200,00	6299,81	1050,10	59,46	0,42		48,00	
	Среднее за 10 дней		31,45	32,20	134,05	949,56	0,49	18,53	0,32	4,20		420,00	629,98	105,01	5,95	0,042		4,80	

31,45	32	134,05	949,55	0,49	24,53	0,32	4,2	420	630	105	5,95	0,042	4,9
314,5	322	1340,5	9495,5	4,9	245,3	3,2	42	4200	6300	1050	59,5	0,42	49
0,02	0,00	0,00	-0,10	0,00	60,00	-0,01	-0,02	0,00	0,19	-0,10	0,04	0,00	1,00

Наименование сборника рецептов: 1-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОО при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшиной, 2004 г., 2-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год. ТК - технологическая карта. Химический состав российских продуктов питания, по редакции И.М. Скурихина, Москва, 2002


Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней: 24,53

Пронумеровано и прошито


на 6 (шести)

листьях

Начальник _____


Лузгин В.Ю.

Технолог _____


Бурых Е.А.

