

«СОГЛАСОВАНО»

директор

МАОУ ГИМНАЗИЯ № 8

Черныш О.И. Черниговская

01.08.2024 г.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МАОУ «ГИМНАЗИЯ № 8»

Сезон: **осенне – зимний**

Возрастная категория: **с 7-ми лет и до 11-ти лет**

Сборники рецептов блюд

Москва 2004 год СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1-й день																				
340	омлет науранный с маслом	155	11,96	16,35	2,48	310	0	0,2	0,033	38,75	0	83,7	372	3,52	1,86	72,72	0	0	0	0
694	кофейный напиток	200	2,8	3	24,2	128,2	5,2	0,04	0,08	0	0	6	60	1,2	0,06	14	1,6	0	0	0
515	горошек консервированный	60	1,98	0,24	3,78	30,6	1,98	0,04	0,023	0,54	0	10,2	38,4	0,48	0,288	22,8	0,02	0	0	0
т.т.к	пряник	35	4,13	3,29	2,5	86	0	0,37	0,77	0	0	0,77	4,41	1,61	3,08	1,96	0	0	0	0
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	0,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0	0
	Итого:	500	24,62	24,33	58,66	685,8	7,18	0,686	0,991	39,29	0	110,17	474,86	10,11	5,618	129,98	1,62	0	0	0
	ОБЕД																			
576	помидор свежий	60	0,54	0,12	1,62	10,8	4,8	0,01	0,0066	2,82	0	6	1,8	3,36	0,09	57	0	0	0	0,06
139	суп картофельный с горохом	200	5,4	4,8	21,6	98,88	3,75	0,013	0,025	110	0,02	75	12	31	0,16	72,5	0,0095	0	0	0
439	печень, тушенная в соусе	100	5,3	15,2	19,8	162,4	7,8	0,01	0,075	234	7,5	44	45,5	7	0,39	214	0,0055	0	0,45	0
табл 4	гречка рассычатая	150	5,4	3,3	25,65	148,05	0	0,0099	0,042	30	0	120	15	42	1,65	67,5	0,008	0	0,46	0
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	21,4	124	0,8	0,04	0,012	22	0	58,4	5	46	0,09	180	0	0	0	0
т.т.к	хлеб мякишечный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,044	0,0128	0	0	9,2	0,04	1,84	0,004	2,12	0,0008	0,004	0,16	0
т.т.к	хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0	0,025	0,025	0	0	16,92	12	14	1,25	4,9	0,001	0,005	0,275	0
	Итого:	810	25,04	24,17	133,07	762,13	17,15	0,1519	0,1984	398,82	7,52	329,52	91,34	145,2	3,634	598,02	0,0248	0,009	1,405	0
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		49,66	48,5	191,7	1448	24,33	0,8379	1,1894	438,11	7,52	439,69	566,2	155,3	9,252	728	1,6448	0,009	1,405	0

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
							C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
2-й	ЗАВТРАК																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

№ репентур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
3-й день																				
ЗАВТРАК																				
т.т.к	сыр порционно	20	5,2	5,4	0	70,4	0,24	0,06	0,62	7,8	2,67	30	122,4	0,4	0,12	12	0	0,0078	0	
табл 4	каша молочная рисовая с маслом	180	5,28	12,7	36	216,8	0	0,28	0,013	0	0	220	140,8	19,8	0,48	130,8	0	0	0	
694	какао со стуженым молоком	200	4,4	4,8	30	173,2	0,4	0,02	0,01	44	0,2	134	168	9,6	0,34	112	0,002	0	0,2	
627	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	11	0,02	0,011	0,6	0	16	1,4	4,6	1,2	11	0,013	0,005	0,2	
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	0,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0	
	Итого	550	19,03	24,75	101,5	638,4	11,64	0,416	0,739	52,4	2,87	409,5	432,65	37,7	2,47	284,3	0,015	0,0128	0,4	
ОБЕД																				
576	огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,68	0,012	0,0066	0,18	0	10,2	2,2	4,2	0,168	46,8	0,0006	0,003	0	
140	суп картофельный с вермишелью	200	2,6	2	17,6	95,44	7	0,002	0,012	120	0	35	99,75	13	0,07	35	0,0035	0	0,3	
493	курица, тушенная в соусе	100	10,5	19,1	6,2	165,5	9	0,07	0,1	149,5	3,8	28,5	40,5	23,4	0,25	180	0,0057	0	0,12	
табл 4	перловка отварная	150	3,45	0,6	26,6	184,5	0	0,075	0,05	0	0	16,5	101,75	15,48	1,1	55,5	0	0	0	
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	94	0,86	0,08	0,034	134	0	12	0,4	1,6	0,26	4	0	0	0	
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,044	0,0128	0	0	9,2	0,04	1,84	0,004	2,12	0,0008	0,004	0,16	
т.т.к	хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0	0,025	0,025	0	0	16,92	12	14	1,25	4,9	0,001	0,005	0,275	
	Итого	810	25,37	22,71	121,84	764,04	21,54	0,308	0,2404	403,68	3,8	276,82	256,64	73,52	3,102	328,32	0,0116	0,012	0,855	
	ВСЕГО ЗА 2 ПЕРИОДА		44,4	47,46	223,3	1402	33,18	0,724	0,9794	456,08	6,67	686,32	689,3	111,2	5,572	612,62	0,0266	0,0248	1,255	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
ЗАВТРАК																				
т.т.к	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,68	0,072	0,016	10,2	0	24,6	2,4	4,56	0,234	78	0	0	0	0
478	запеканка картофельная с печенью	190	5,12	4,79	13,39	255,39	6,35	0,11	0,069	0	2,5	166	55	11,2	0,21	115	0	0	0	0
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	0,01	0	0	10	1,8	4	0,88	18	0	0	0	0
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	0,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0	0
	Итого	500	10,21	11,58	58,71	515,79	11,23	0,218	0,18	10,2	2,5	210,1	59,25	23,06	1,654	229,5	0	0	0	0
ОБЕД																				
75	икра свекольная	60	1,2	0,06	12,34	54,72	4,8	0,01	0,0066	2,82	0	6	1,8	3,36	0,09	57	0	0	0	0,06
135	суп из овощей	200	3,4	3,2	8,4	73,4	10,25	0,01	0,012	132,5	0,2	117,5	167,5	15,5	0,3	25,5	0,0325	0	0	0
443	плов	250	11,48	12,77	28,53	309,42	3,92	0,11	0,09	86,2	1,88	42,6	346,71	37,37	1,78	240	0,006	0	1,063	0
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	21,4	124	0,8	0,04	0,012	22	0	58,4	5	46	0,096	18	0	0	0	0
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,044	0,0128	0	0	9,2	0,04	1,84	0,004	2,12	0,0008	0,004	0,16	0
т.т.к	хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0	0,025	0,025	0	0	16,92	12	14	1,25	4,9	0,001	0,005	0,275	0
	Итого	810	24,48	16,78	113,67	779,54	19,77	0,239	0,1584	243,52	2,08	250,62	533,05	118,07	3,52	347,52	0,0403	0,009	1,558	0
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		34,69	28,36	172,4	1295	31	0,457	0,3384	253,72	4,58	460,72	592,3	141,1	5,174	577,02	0,0403	0,009	1,558	0

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
							C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
5-й день																			
ЗАВТРАК																			
табл	кукуруза консервированная	60	1,38	0,72	7,38	40,2	1,2	0,56	0,29	0	0	0,18	3,48	1,98	0,9	3,18	0	0	0
498	биточки куриные с маслом	90	10,08	15,32	15,6	198	0,35	0,17	0,09	96,75	2,67	96,75	52,79	37,44	0,468	130,77	0,0065	0	0,828
512	рис припущенный	150	8,55	9,15	24,35	245,4	0,15	0,03	0,158	110	0	72	165	14,7	0,83	64,5	0,021	0	0,183
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	0,01	0	0	10	1,8	4	0,88	18	0	0	0
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	0,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0
	Итого	550	23,96	26,64	88,03	672,6	1,9	0,796	0,633	206,75	2,67	188,43	223,12	61,42	3,408	234,95	0,0275	0	1,011
ОБЕД																			
576	огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,68	0,012	0,0066	0,18	0	10,2	2,2	4,2	0,168	46,8	0,0006	0,003	0
110	борщ со свежей капустой	200	2	2,2	10,8	72	8	0,03	0,012	20,2	0,2	255	150	10	0,6	0	0	0	0
451	котлета из говядины с маслом	90	7,04	9,72	9,44	196,4	0,081	0,055	0,09	49,5	0,81	50,4	246,69	13,95	0,142	125,9	0,0054	0	0,288
518	картофель отварной	150	3,12	4,86	14,15	112,65	5	0,1	0,08	100,5	0,3	17	14,7	18	0,1	235	0,006	0	0,05
627	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	11	0,02	0,011	0,6	0	16	1,4	4,6	1,2	11	0,013	0,005	0,2
699	напиток лимонный	200	0,2	0	22	83,4	6	0,04	0,016	2,8	0	10	1,6	4	0,22	3,2	0	0	0,06
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,044	0,0128	0	0	9,2	0,04	1,84	0,004	2,12	0,0008	0,004	0,16
т.т.к	хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0	0,025	0,025	0	0	16,92	12	14	1,25	4,9	0,001	0,005	0,275
	Итого	900	20,98	17,99	110,33	736,05	34,761	0,326	0,2534	173,78	1,31	384,72	428,63	70,59	3,684	428,92	0,0268	0,017	1,033
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		44,94	44,63	198,4	1409	36,661	1,122	0,8864	380,53	3,98	573,15	651,8	132	7,092	663,87	0,0543	0,017	2,044

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
6-й день																				
ЗАВТРАК																				
333	макаронные изделия отварные с сыром	180	6,95	8,82	23,94	270	0	0,013	0,032	34	0,15	166	280	23,2	0,88	132	0	0,0076	0	
690	кофейный напиток	200	2,8	3	24,2	128,2	0,6	0,14	0,56	1,4	0,2	8	8,4	5,4	2,2	7,8	0,02	0	0,2	
411	вечерина для завтрака	30	3,03	8,4	0,12	89,45	11,24	0,06	0,62	7,8	2,67	30	122,4	0,4	0,12	12	0	0	0	
т.т.к	печенье	40	1,46	2	13,7	80	0	0,02	0,011	0,6	0	16	1,4	4,6	1,2	11	0,13	0,005	0,2	
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	0,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0	
	Итого:	500	17,99	23,67	87,66	698,65	11,84	0,269	1,308	43,8	3,02	229,5	412,25	36,9	4,73	181,3	0,15	0,0126	0,4	
ОБЕД																				
515	горошек консервированный	60	1,98	0,24	3,78	30,6	1,98	0,04	0,023	0,54	0	10,2	38,4	0,48	0,288	22,8	0	0	0	
139	суп картофельный с горохом	200	5,4	4,8	21,6	98,88	3,75	0,013	0,025	110	0,02	75	12	31	0,16	72,5	0,0095	0	0	
468	отавы из печени с маслом	90	6,66	11,61	4,41	105,57	7,56	0,18	0,115	75	4,05	81	38,7	104,4	0,5	190	0,0038	0	1,066	
512	рис припущенный	150	8,55	9,15	24,35	245,4	0,15	0,03	0,158	110	0	72	165	14,7	0,83	64,5	0,021	0	0,183	
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	94	0,86	0,08	0,034	134	0	12	0,4	1,6	0,26	4	0	0	0	
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,044	0,0128	0	0	9,2	0,04	1,84	0,004	2,12	0,0008	0,004	0,16	
т.т.к	хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0	0,025	0,025	0	0	16,92	12	14	1,25	4,9	0,001	0,005	0,275	
	Итого:	800	30,99	26,75	124,44	792,45	14,3	0,412	0,3928	429,54	4,07	276,32	266,54	168,02	3,292	360,82	0,0361	0,009	1,684	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		48,98	50,42	212,1	1491	26,14	0,681	1,7008	473,34	7,09	505,82	678,8	204,9	8,022	542,12	0,1861	0,0216	2,084	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
7-й день																				
ЗАВТРАК																				
75	икра морковная	60	1,2	0,06	12,34	54,72	4,8	0,01	0,0066	2,82	0	6	1,8	3,36	0,09	57	0	0	0	0,06
454	котлета по- хлыновски с маслом	90	10,62	20,88	5,36	204,3	3,43	0,108	0,09	199,8	2,04	26,37	25,52	4,08	0,158	167,13	0,0058	0	0,108	
табл 4	гречка рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,65	148,05	0	0,0099	0,042	30	0	120	15	42	1,65	67,5	0,008	0	0,46	
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	0,01	0	0	10	1,8	4	0,88	18	0	0	0	
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	0,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0	
	Итого	550	21,17	25,69	84,05	596,07	8,43	0,1639	0,2336	232,62	2,04	171,87	44,17	56,74	3,108	328,13	0,0138	0	0,628	
ОБЕД																				
576	помидор свежий	60	0,54	0,12	1,62	10,8	4,8	0,01	0,0066	2,82	0	6	1,8	3,36	0,09	57	0	0,003	0,06	
135	суп из овощей	200	3,4	3,2	8,4	73,4	17,25	0,01	0,012	132,5	0,2	117,5	167,5	15,5	0,3	25,5	0,0325	0	0	
423	бефстроганов	100	9,9	17,4	5,7	145,4	1,9	0,053	0,011	110	3,1	38	155	14,4	0,18	170	0,007	0	1,2	
табл 4	каша перловая отварная	150	3,45	0,6	36,6	184,5	0	0,0825	0,05	0	0	165	101,75	16,25	0,108	55,5	0	0	0	
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	21,4	124	1,8	0,04	0,012	22	0	58,4	5	46	0,096	18	0	0	0	
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,044	0,0128	0	0	9,2	0,04	1,84	0,004	2,12	0,0008	0,004	0,16	
т.т.к	хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0	0,025	0,025	0	0	16,92	12	14	1,25	4,9	0,001	0,005	0,275	
	Итого	810	25,69	22,07	116,72	756,1	25,75	0,2645	0,1294	267,32	3,3	411,02	443,09	111,35	2,028	333,02	0,0413	0,012	1,695	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		46,86	47,76	200,8	1352	34,18	0,4284	0,363	499,94	5,34	582,89	487,3	168,1	5,136	661,15	0,0551	0,012	2,323	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	В	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
8-й день																				
ЗАВТРАК																				
366	запеканка из творога	150	17,56	29,46	23,65	330,12	0,476	0,049	0,158	31,16	1,35	195	119,73	15	0,58	167,5	0,021	0	0	1,05
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	0,01	0	0	10	1,8	4	0,88	18	0	0	0	0
627	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	11	0,02	0,011	0,6	0	16	1,4	4,6	1,2	11	0,013	0,005	0,2	0,2
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	0,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0	0
	Итого	500	21,91	31,31	74,15	566,12	11,676	0,105	0,264	31,76	1,35	230,5	122,98	26,9	2,99	215	0,034	0,005	1,25	1,25
ОБЕД																				
576	огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,68	0,012	0,0066	0,18	0	10,2	2,2	4,2	0,168	46,8	0,0006	0,003	0	0
140	суп картофельный с вермишелью	200	2,6	2	17,6	95,44	7	0,002	0,012	120	0	35	9,75	13	0,07	35	0,0035	0	0,3	0,3
462	тефтели из говядины с соусом	110	7,5	11,1	11,9	184,5	1,4	0,047	0,056	212	2	17	24	13,6	0,15	125	0,0048	0	0	0
табл 4	каша пшеничная рассыпчатая	150	5,2	1,5	33,6	178,5	0	0,1	0,066	0	0	450	199,16	32,5	0,5	37,5	0	0	0	0
т.т.к	сок	200	0,6	0	27,8	108	6	0,04	0,016	2,8	0	10	1,6	4	0,22	3,2	0	0	0	0,6
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,044	0,0128	0	0	9,2	0,04	1,84	0,004	2,12	0,0008	0,004	0,16	0,16
т.т.к	хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0	0,025	0,025	0	0	16,92	12	14	1,25	4,9	0,001	0,005	0,275	0,275
	Итого	820	24,12	15,41	135,04	791,04	19,08	0,27	0,1944	334,98	2	548,32	248,75	83,14	2,362	254,52	0,0107	0,012	1,335	1,335
	ВСЕГО ЗА ПРИЕМ		46,03	46,72	209,2	1357	30,756	0,375	0,4584	366,74	3,35	778,82	371,7	110	5,352	469,52	0,047	0,017	2,585	2,585

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
9-й день	ЗАВТРАК																			
табл	кукуруза консервированная	60	1,38	0,72	7,38	40,2	1,2	0,15	0,29	0	0	0,18	3,48	1,98	0,9	3,18	0	0	0	0
388	биточки рыбные с соусом	90	10,17	8,84	9,67	191,4	9,67	0,044	0,037	161,63	0	31,46	149,93	22,45	0,75	82,5	0,0063	0	0	0
520	картофельное пюре	150	3,15	6,9	22,75	122,55	4,69	0,079	0,065	33	1,5	58,5	112,5	13	0,45	184,25	0,0049	0	0,12	0
699	напиток лимонный	200	0,2	0	22	83,4	5,2	0,04	0,08	0,8	0	0,6	0,6	12	0,06	14	0,02	0	0	0
Т.Т.К	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	0,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0	0
	Итого	550	18,65	17,91	87,5	568,55	20,76	0,349	0,557	195,43	1,5	100,24	266,56	52,73	2,49	302,43	0,0312	0	0,12	0,12
	ОБЕД																			
576	помидор сежий	60	0,54	0,12	1,62	10,8	4,8	0,01	0,0066	2,82	0	6	1,8	3,36	0,09	57	0	0	0	0,06
132	рассольник ленинградский	200	2,6	3,4	9,6	106,64	10,24	0,01	0,025	85	0,01	135	8,5	11	0,3	58	0	0	0	0
451	котлета из говядины с маслом	90	7,04	9,72	9,44	196,4	0,081	0,055	0,09	49,5	0,81	50,4	246,69	13,95	0,142	125,9	0,0054	0	0,288	0
516	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	22,5	202,5	0	0,04	0,008	0	0	12	4,35	3,9	0,42	15	0	0	0	0
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	21,4	124	0,8	0,04	0,012	22	0	58,4	5	46	0,096	18	0	0	0	0
Т.Т.К	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,044	0,0128	0	0	9,2	0,04	1,84	0,004	2,12	0,0008	0,004	0,16	0
Т.Т.К	хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0	0,025	0,025	0	0	16,92	12	14	1,25	4,9	0,001	0,005	0,275	0
	Итого	800	23,68	21,49	107,56	858,34	15,921	0,224	0,1794	159,32	0,82	287,92	278,38	94,05	2,302	280,92	0,0072	0,009	0,783	0,903
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		42,33	39,4	195,1	1427	36,681	0,573	0,7364	354,75	2,32	388,16	544,9	146,8	4,792	583,35	0,0384	0,009	0,903	0,903

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							C	F	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
10-й день																				
ЗАВТРАК																				
т.т.к	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,68	0,072	0,016	10,2	0	0	24,6	2,4	4,56	0,234	78	0	0	0
498	котлета куриная с маслом	90	10,08	17,55	9,9	206,22	0,081	0,055	0,009	139,5	1,98	1,98	50,4	24,66	13,77	1,35	125,91	0,0054	0	0,288
512	рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,4	0,15	0,03	0,158	110	0	0	72	165	14,7	0,83	64,5	0,021	0	0,183
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	0,01	0	0	0	10	1,8	4	0,88	18	0	0	0
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	0	9,5	0,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0
	Итого	550	23,72	33,49	89,57	712,02	5,111	0,193	0,278	259,7	1,98	1,98	166,5	193,91	40,33	3,624	304,91	0,0264	0	0,471
ОБЕД																				
576	огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,68	0,012	0,0066	0,18	0	0	10,2	2,2	4,2	0,168	46,8	0,0006	0	0
110	борщ со свежей капустой	200	2	2,2	10,8	72	8	0,03	0,012	20,2	0,2	0,2	255	5	10	0,6	0	0	0	0
436	жаркое по-домашнему	200	10,35	15,1	27,47	284	9,25	0,11	0,19	110	1,1	1,1	350	455	34,64	0,28	280	0,0011	0	0
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	94	0,86	0,08	0,034	134	0	0	12	0,4	1,6	0,026	4	0	0	0
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,044	0,0128	0	0	0	9,2	0,04	1,84	0,004	2,12	0,0008	0,004	0,16
т.т.к	хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0	0,025	0,025	0	0	0	16,92	12	14	1,25	4,9	0,001	0,005	0,275
	Итого	760	21,17	18,31	109,71	674,6	22,79	0,301	0,2804	264,38	1,3	1,3	653,32	474,64	66,28	2,328	337,82	0,0035	0,009	0,435
ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА																				
			44,89	51,8	199,3	1387	27,901	0,494	0,5584	524,08	3,28	3,28	819,82	668,6	106,6	5,952	642,73	0,0299	0,009	0,906

НОРМА	38,5- 46,2	39,5- 47,4	167,5- 201	117,5- 1410	30,36	0,6- 0,72	0,7-0,84	330- 420	3 000 6	350-660	350- 660	125- 150	6 000	550- 660	0,03- 0,06	0,015- 0,018	1,5-1,8
ФАКТИЧЕСКИ	49,66	48,5	191,7	1448	24,33	0,8379	1,1894	438,11	7,52	439,69	566,2	155,3	9,252	728	0,065	0,009	1,405
	44,6	46,07	185,3	1483	28,831	0,43	0,5014	376,88	8,42	438,22	560	134,5	6,432	633,38	0,0448	0,022	1,706
	44,4	47,46	223,3	1402	33,18	0,724	0,9794	456,1	6,67	686,32	689,3	111,2	5,572	612,6	0,0266	0,025	1,255
	34,69	28,36	172,4	1295	31	0,457	0,3384	253,72	4,58	460,72	592,3	141,1	5,174	577,02	0,0403	0,009	1,558
	44,94	44,63	198,4	1409	36,661	1,122	0,8864	380,53	3,98	573,15	651,8	132	7,092	663,87	0,0543	0,017	2,044
	48,98	50,42	212,1	1491	26,14	0,681	1,7008	473,34	7,09	505,82	678,8	204,9	8,022	542,12	0,1861	0,0216	2,084
	46,86	47,76	200,8	1352	34,18	0,4284	0,363	499,94	5,34	502,89	487,3	168,1	5,136	661,15	0,0551	0,012	2,323
	46,03	46,72	209,2	1357	30,756	0,816	0,4584	366,74	3,35	778,82	371,7	110	5,352	469,52	0,0447	0,017	2,585
	42,33	39,4	195,1	1427	36,681	0,573	0,7364	354,75	2,32	388,16	544,9	146,8	4,792	583,35	0,0384	0,009	0,903
	44,89	51,8	199,3	1387	27,901	0,494	0,5584	524,08	3,28	819,82	668,6	106,6	5,952	642,73	0,0299	0,009	0,906
	447,38	451,12	1988	14051	309,66	6,5633	7,712	4124,2	52,55	5673,61	5811	1411	62,776	6113,7	0,5852	0,1506	16,769
	44,74	45,11	198,8	1405	30,97	0,656	0,77	412,4	5,25	567,36	581,1	141,1	6,28	611,4	0,058	0,0151	1,68

ПРОШЕТО, ПРОНУМЕРАВАНО

л.

Директор ООО «ШКОЛЬНИК»

С.А. Зорова

