

«СОГЛАСОВАНО»

директор

МАОУ ГИМНАЗИЯ № 8

Черныш О.И. Черниговская

2024 г

07.08



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

Сезон: **осенне – зимний**

Возрастная категория: **с 11 – ти лет и старше**

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									
							С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
1-й день	Завтрак																			
340	омлет натуральный с маслом	200	14,27	19,51	2,96	370	0	0,06	0,04	46,25	0	99,9	444	4,2	2,22	86,8	0	0	0	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	0,034	0	0,2	0,2
табл 4	горошек консервированный	100	3,3	0,4	6,3	51	3,3	0,067	0,039	0,9	0	17	64	0,8	0,48	38	0	0,007	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	4,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0	0
	Итого:	650	24,52	24,76	68,96	727,2	14,9	0,323	0,735	49,15	0,2	150,4	521,85	18,3	6,43	162,1	0,047	0,012	0,4	0,4
	Обед																			
576	помидор евкий	100	0,9	0,2	2,7	18	8	0,017	0,011	4,7	0	10	3	5,6	0,15	95	0	0	0,1	0,1
139	суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	123,3	4,68	0,016	0,03	137,5	0,025	93,75	15	38,75	0,2	90,62	0,011	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	0,45
табл 4	гречка рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,78	177,66	0	0,011	0,05	36	0	144	18	50,4	1,98	81	0,0095	0	0,55	0,55
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 пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,055	0,016	0	0	11,5	0,05	2,3	0,005	2,65	0,001	0,005	0,2	0,2
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	0,03	0,03	0	0	20,3	14,4	16,8	1,5	5,88	0,0026	0,006	0,33	0,33
	Итого:	940	28,6	26,25	148,45	843,46	21,28	0,179	0,224	434,2	7,525	381,95	100,95	166,85	4,315	669,15	0,0296	0,011	1,63	1,63
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		53,12	51,01	217,4	1571	36,18	0,502	0,959	483,35	7,725	532,35	622,8	185,2	10,745	831,25	0,0766	0,023	2,03	2,03

[illegible]

№ 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	
3-й день																				
ЗАВТРАК																				
т.т.к	сыр порциноно	30	7,88	8,05	0	105	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	200	4,8	11,5	22,72	197,1	0	0,28	0,013	0	0	220	140,8	19,8	0,48	130,8	0	0	0	
694	какао со ступенным 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	4,05	3,3	0,33	18,5	0	0	0	
	Итого	580	21,23	26,2	88,22	653,3	11,64	0,416	0,739	52,4	2,87	409,5	436,65	37,7	2,47	284,3	0,015	0,0128	0,4	
ОБЕД																				
576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	0,02	0,011	0,3	0	17	3,66	7	0,28	78	0,001	0,001	0	
140	суп картофельный с вермишелью	250	3,25	2,5	22	119,25	8,75	0,0025	0,015	150	0	43,75	12,18	16,25	0,087	43,75	0,0043	0	0,375	
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	180	4,14	0,72	43,92	221,4	0	0,09	0,061	0	0	198	122,1	18,58	1,33	66,6	0	0,001	0	
705	напиток из шпинатика	200	0,6	0,2	27,3	94	0,86	0	0,034	34	0	12	0,4	1,6	2,6	4	0	0	0	
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0,055	0,055	0,016	0	0	11,5	0,05	2,3	0,005	2,65	0,001	0,005	0,2	
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,03	0,03	0,03	0	0	20,3	14,4	16,8	1,5	5,88	0,0126	0,006	0,33	
	Итого	940	27,76	23,51	148,09	849,25	26,495	0,2675	0,237	333,8	3,8	331,05	193,29	85,93	6,052	380,88	0,0246	0,013	1,025	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		48,99	49,71	236,3	1503	38,135	0,6835	0,976	386,2	6,67	740,55	629,9	123,6	8,522	665,18	0,0396	0,0258	1,425	

№ 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 из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	7,8	0,12	0,026	17	0	41	4	7,6	0,39	130	0	0	0
478	запеканка картофельная с печенью с маслом	190	12,12	4,79	13,39	255,39	6,35	0,11	0,069	0	0	166	55	11,2	2,1	115	0	0	0
т.т.к	сыр порционно	30	7,88	8,05	0	105	0,24	0,06	0,62	7,8	2,67	30	122,4	0,4	0,12	12	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
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	4,05	3,3	3,3	1,5	0	0	0
	Итого	670	26,25	23,59	71,59	715,39	25,59	0,346	0,821	25,4	2,67	272,5	188,65	31,1	7,99	287,5	0,013	0,005	0,2
ОБЕД																			
576	помидор салат	100	0,9	0,2	2,7	18	8	0,016	0,011	11	0	10	3	5,6	0,15	95	0	0	0,1
135	суп из овощей	250	4,25	4	10,5	91,75	2,81	0,0125	0,015	165,62	0,25	146,87	84,37	19,37	0,375	31,87	0,04	0	0
443	плов	200	13,14	14,9	27,45	360,99	4,7	1,32	0,108	103,44	2,25	51,12	416,05	44,84	2,13	288	0,0072	0	1,27
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	21,4	124	0,8	0	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	0,035	0,016	0	0	11,5	0,05	2,3	0,005	2,65	0,01	0,005	0,2
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	0,03	0,03	0	0	20,3	14,4	16,8	1,5	5,88	0,0125	0,006	0,33
	Итого	860	27,46	19,99	108,82	832,84	16,31	1,4335	0,192	302,06	2,5	298,19	522,87	134,91	4,256	441,4	0,0697	0,011	1,9
ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА																			
			53,71	43,58	180,4	1548	41,9	1,7795	1,013	327,46	5,17	570,69	711,5	166	12,246	728,9	0,0827	0,016	2,1

№ 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	
3-й день																				
табл	кукуруза консервированная	100	2,3	1,2	12,3	67	2	0,93	0,081	0	0	0,3	5,8	3,3	1,5	5,3	0	0	0	0
498	биточки куриные с маслом	100	11,2	11,4	28,4	220	0,39	0,19	0,1	107,5	2,97	107,5	58,66	41,6	0,52	145,3	0,0073	0	0,92	0
512	рис припущенный	180	10,26	10,98	29,22	294,48	0,18	0,036	0,19	132	0	86,4	198	17,64	1	77,4	0,025	0	0,22	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	4,05	3,3	3,3	18,5	0	0	0	0
	Итого	630	27,71	25,03	110,62	770,48	2,77	1,192	0,466	239,5	2,97	213,7	268,31	69,84	7,2	264,5	0,0323	0	1,14	0

ОБЕД

576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	0,02	0,011	0,3	0	17	3,66	7	0,28	78	0,001	0,001	0
110	борщ со свежей капустой	250	2,5	2,75	13,5	90	10	0,0375	0,015	25,25	0,25	318,75	6,25	12,5	0,75	0	0	0	0
451	котлета из говядины с маслом	100	10,8	18,5	10,4	218,2	0,09	0,06	0,2	255	2,2	56	274,1	15,3	1,5	139,9	0,006	0,0033	0,12
518	картофель отварной	180	3,75	5,83	16,98	135,18	6	0,12	0,1	120,6	0,36	20,4	17,64	21,6	0,13	180	0,0075	0,0016	0,06
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	0,6
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	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,055	0,016	0	0	11,5	0,05	2,3	0,005	2,65	0,01	0,005	0,2
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	0,03	0,03	0	0	20,3	14,4	16,8	1,5	5,88	0,0125	0,006	0,33
	Итого	1040	27,32	28,47	127,15	847,48	40,89	0,3825	0,399	404,55	2,81	469,95	319,1	84,1	5,585	420,63	0,05	0,0219	1,51
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		55,03	53,5	237,8	1618	43,66	1,5745	0,865	644,05	5,78	683,65	587,4	153,9	12,785	685,13	0,0823	0,0219	2,65

№ 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																					
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	0,014	0,056	120	0,2	80	84	10,8	0,22	78	0,034	0,0022	0,02		
т.т.к	сыр порционно	30	7,88	8,05	0	105	0,24	0,06	0,62	7,8	2,67	30	122,4	0,4	0,12	12	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		
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	4,05	3,3	3,3	18,5	0	0	0		
	Итого:	560	21,78	21,72	83,64	681,2	11,84	0,143	0,804	162,4	3,02	301,5	491,85	42,3	5,72	251,5	0,047	0,0148	0,22		
ОБЕД																					
табл 4	горюшек консервированный	100	3,3	0,4	6,3	51	3,3	0,067	0,039	0,9	0	17	64	0,8	0,48	38	0	0,007	0		
139	суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	123,3	4,68	0,016	0,03	137,5	0,025	93,75	15	38,75	0,2	90,62	0,011	0	0		
468	оладьи из печени с маслом	100	7,4	12,9	4,9	117,3	8,4	0,2	0,128	200	4,5	90	43	11,6	0,56	100	0,0043	0	1,28		
512	рис припущенный	180	10,26	10,98	29,22	294,48	0,18	0,036	0,19	132	0	86,4	198	17,64	1	77,4	0,0025	0	0,22		
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	94	8,6	0	0,34	34	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	0,055	0,016	0	0	11,5	0,05	2,3	0,005	2,65	0,01	0,005	0,2		
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	0,03	0,03	0	0	20,3	14,4	16,8	1,5	5,88	0,0125	0,006	0,33		
	Итого:	940	36,88	31,37	141,49	918,18	25,16	0,404	0,773	504,4	4,525	330,95	334,85	193,89	4,005	318,55	0,0403	0,018	2,03		
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		58,66	53,09	225,1	1599	37	0,547	1,577	666,8	7,545	632,45	826,7	236,2	9,725	570,05	0,0873	0,0328	2,25		

№ 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																				
3 АВТРАК																				
576	помидор свежий	100	0,9	0,2	2,7	18	8	0,016	0,011	4,7	0	10	3	5,6	0,15	95	0	0	0	0,1
454	котлета по-хлуповски с маслом	100	11,8	23,2	5,95	227	3,81	0,12	0,1	222	2,27	29,3	28,35	15,64	0,176	185,7	0,0064	0	0	0,12
табл 4	гречка рассычатая	180	6,48	3,96	30,78	177,66	0	0,12	0,05	36	0	144	180	50,4	1,98	81	0,001	0	0	0,22
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	0,1	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
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	4,05	3,3	3,3	18,5	0	0	0	0
	Итого	730	23,53	29,21	89,93	658,66	23,01	0,312	0,357	263,3	2,27	218,8	218,6	83,54	7,686	409,2	0,0204	0,005	0,64	0,64
ОБЕД																				
576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	0,02	0,011	0,3	0	17	3,66	7	0,28	78	0,001	0,001	0	0
135	суп из овощей	250	4,25	4	10,5	91,75	2,81	0,0125	0,015	165,62	0,25	146,87	84,37	19,37	0,375	31,87	0,04	0	0	0
423	бифстегонов	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	0,005	1,2	0
табл 4	перловка отварная	180	4,14	0,72	43,92	221,4	0	0,099	0,06	0	0	198	122,1	19,5	0,13	66,6	0	0,0029	0	0
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	21,4	124	0,8	0	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	0,055	0,016	0	0	11,5	0,05	3,3	0,005	2,65	0,01	0,005	0,2	0
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	0,03	0,03	0	0	20,3	14,4	16,8	1,5	5,88	0,0125	0,006	0,33	0
	Итого	940	28,16	23,11	130,19	831,65	13,31	0,2695	0,155	297,92	3,35	490,07	384,58	126,37	2,566	373	0,0705	0,0199	1,73	1,73
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		51,69	52,32	220,1	1490	36,32	0,5815	0,512	561,22	5,62	708,87	603,2	209,9	10,252	782,2	0,0909	0,0249	2,37	2,37

№ 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	
8-й день																				
366	запеканка из творога	170	19,9	33,38	26,8	374,13	0,54	0,056	0,18	35,31	1,53	221	135,7	17	0,66	189,83	0,0238	0	1,19	
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,2	0	0,01	0	0	10	1,8	4	0,88	8	0	0	0	
Т.Т.К	сыр порционно	30	7,88	8,05	0	105	0,24	0,06	0,063	78	2,67	30	122,4	8,4	0,12	12	0	0,0078	0	
Т.Т.К	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	11	0	0,01	0,6	0	16	1,4	4,6	0,12	11	0,0013	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	4,05	3,3	3,3	18,5	0	0	0	
	Итого	550	32,13	43,28	77,3	715,13	11,98	0,152	0,348	113,91	4,2	286,5	265,35	37,3	5,08	239,33	0,0251	0,0128	1,39	
ОБЕД																				
576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	0,02	0,011	0,3	0	17	3,66	7	0,28	78	0,001	0,001	0	
140	суп картофельный с вермишелью	250	3,25	2,5	22	119,25	11	0,82	0,12	140	0	25	97,5	15	0,07	125	0,0038	0	0	
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	
табл 4	каша пшеничная рассыпчатая	180	6,23	1,8	40,32	214,2	0	0,12	0,08	0	0	540	239	39	0,61	45	0	0	0	
Т.Т.К	сок	200	0,6	0	27,8	108	6	0	0,016	28	0	10	1,6	4	0,22	3,2	0	0	0,6	
Т.Т.К	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,055	0,016	0	0	11,5	0,05	1,15	0,005	2,65	0,01	0,005	0,2	
Т.Т.К	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	0,03	0,03	0	0	20,3	14,4	8,4	1,5	5,88	0,0125	0,006	0,33	
	Итого	950	26,85	16,39	150,69	875,05	26,2	1,092	0,329	380,3	2	640,8	380,21	88,15	2,835	384,73	0,032	0,012	1,13	
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		58,98	59,67	228	1590	38,18	1,244	0,677	494,21	6,2	927,3	645,6	125,5	7,915	624,06	0,0571	0,0248	2,52	

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
							С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	І	Se
9-й день																				
ЗАВТРАК																				
табл	кукуруза консервированная	100	2,3	1,2	12,3	67	2	0	0,081	0	0	0,3	5,8	3,3	1,5	5,3	0	0	0	0
388	биточки рыбные с соусом	150	11,73	10,21	11,16	220,85	5,16	0	0,043	186,5	0	36,3	173	25,9	0,86	95,2	0,0073	0	0	0,86
520	картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,3	147,06	5,63	0,095	0,079	39,6	1,8	70,2	135	15,6	0,54	125,1	0,0059	0	0,144	0
699	паштет лимонный	200	0,2	0	22	83,4	5,2	0,04	0,04	0,8	0	6	0,6	1,2	0,06	14	0,002	0	0	0
т.т.к	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	11	0	0,01	0,6	0	16	1,4	4,6	0,12	11	0,0013	0,005	0,2	0
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,036	0,085	0	0	9,5	4,05	3,3	3,3	18,5	0	0	0	0
	Итого	780	22,16	21,54	96,26	696,31	28,99	0,171	0,338	227,5	1,8	138,3	319,85	53,9	6,38	269,1	0,0165	0,005	1,204	0
ОБЕД																				
576	помидор свежий	100	0,9	0,2	2,7	18	8	0,016	0,011	4,7	0	10	3	5,6	0,15	95	0	0	0	0,1
132	рассольник ленинградский	250	3,25	4,25	12	133,25	10,3	0,012	0,033	141,66	0,0125	225	10,6	13,75	0,375	72,96	0	0,0125	0	0
451	котлета из говядины с маслом	100	11,34	19,5	11,01	229,13	0,09	0,062	0,2	255	2,2	56	27,41	15,3	0,15	139,5	0,006	0,0034	0,32	0
516	макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	243	0	0,048	0,01	0	0	144	52,2	4,68	0,5	18	0	0	0	0
639	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,8	0	0,012	22	0	58,4	5	66	0,096	18	0	0	0	0
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,055	0,016	0	0	11,5	0,05	2,3	0,003	7,63	0,01	0,003	0,7	0
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	0,03	0,03	0	0	20,3	14,4	16,8	1,5	3,88	0,0133	0,006	0,11	0
	Итого	940	30,78	33,84	138,08	985,48	19,19	0,223	0,312	423,36	2,2125	525,2	112,66	124,43	2,776	381,99	0,0388	0,0169	0,93	0
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		52,94	55,38	234,3	1682	48,18	0,394	0,65	650,86	4,0125	663,5	432,5	178,3	9,156	621,09	0,043	0,019	2,114	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	
ЗАВТРАК																				
т.т.к	икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	7,8	0,12	0,026	17	0	41	4	7,6	0,39	130	0	0	0	0
498	котлета куриная с маслом	100	11,34	19,5	11,01	229,13	0,09	0,062	0,01	155	2,2	56	27,41	15,3	1,5	139,9	0,006	0,0034	0,32	0,32
512	рис припущенный	180	10,26	10,98	29,22	294,48	0,18	0,036	0,19	132	0	86,4	198	17,64	1	77,4	0,0025	0	0,22	0,22
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	4,05	3,3	3,3	18,5	0	0	0	0
	Итого	620	27,45	40,83	88,63	831,61	8,27	0,254	0,321	304	2,2	202,9	235,26	47,84	7,07	383,8	0,0085	0,0034	0,54	0,54
ОБЕД																				
576	огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	7,8	0,02	0,011	0,3	0	17	3,66	7	0,28	78	0,001	0,001	0	0
110	борщ со свежей капустой	250	2,5	2,75	13,5	90	10	0,0375	0,015	25,25	0,25	318,75	6,25	12,5	0,75	0	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	350	455	34,64	0,28	280	0,0011	0	0	0
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	94	8,6	0	0,034	34	0	12	0,4	1,6	0,26	4	0	0	0	0
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	117,5	0	0,055	0,016	0	0	11,5	0,05	2,3	0,005	2,65	0,01	0,005	0,2	0,2
т.т.к	хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0	0,03	0,03	0	0	20,3	14,4	16,8	1,5	5,88	0,0125	0,006	0,33	0,33
	Итого	860	22,72	19,04	116,94	717,1	35,65	0,2525	0,296	169,55	1,35	729,55	479,76	74,84	3,075	370,53	0,0246	0,012	0,53	0,53
	ВСЕГО ЗА 2 ПРИЕМА		50,17	59,87	205,6	1549	43,92	0,5065	0,617	473,55	3,55	932,45	715	122,7	10,145	754,33	0,0331	0,0154	1,07	1,07

НОРМА	ФАКТИЧЕСКИ												2-2,4
	43-54	46-55	191-	1360-	35-42	0,7-	0,8-	450-	500-	600-	9-	600-	0,05-
	53,12	51,01	217,4	1571	36,18	0,502	0,959	483,35	7,725	532,35	185,2	831,25	0,023
	57,65	67,52	229,6	1801	53,17	0,579	0,805	518,6	4,8125	610,5	182,4	888,8	0,037
	48,99	49,71	236,3	1503	38,14	0,6835	0,976	386,2	6,67	740,55	123,6	852,2	0,026
	53,71	43,58	180,4	1548	41,9	1,82	1,013	327,5	5,17	570,69	166	728,9	0,016
	55,03	53,5	237,8	1618	43,66	1,575	0,865	644,1	5,78	683,65	153,9	685,1	0,022
	58,66	53,09	225,1	1599	37	0,547	1,577	666,8	7,545	632,45	236,2	9725	0,0873
	51,69	52,32	220,1	1490	36,32	0,5815	0,512	561,2	5,62	708,87	209,9	10,25	0,091
	58,98	59,67	228	1590	38,18	1,244	0,677	494,2	6,2	927,3	125,5	7915	0,057
	52,94	55,38	234,3	1682	48,18	0,394	0,65	650,86	4,0125	663,5	178,3	9,156	0,045
	50,17	59,87	205,6	1549	43,92	0,5065	0,617	473,55	3,55	932,45	122,7	754,3	0,0331
	540,94	545,65	2215	15951	416,65	8,4325	8,651	5206,4	57,085	7002,31	1684	100,39	0,668
	54,09	54,56	222	1595	41,7	8,4	0,865	521	5,71	700,2	168	10,04	0,066