

Утверждаю:

директор школы:  А.Н.Иванова

Приказ № 1Б от 11.01.2021



Примерное десятидневное меню
для обучающихся МОУ Глебовской ОШ ЯМР
7-11 лет,12-18 лет.

Примерное десятидневное меню для детей 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №284	Омлет натуральный	150	15,7	16,9	2,9	226	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997г. рецептура №393	Сосиска	49	5,4	11,7	0,2	128	0,1	0	0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9
ПР	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		699	26,4	30,4	24,9	662,7	0,3	28,3	15,9	2,2	175,2	498,1	130,7	5,7
	Обед													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2,	Суп свекольник со сметаной	250 10	1,75	4,93	14,25	113,3	0,4	0,86	0,09	0,08	35,2	0,84	3,2	1,6

Пермь 2001 г														
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №463	Рис отварной	150	3,6	4,76	39,3	214,35	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №416ТТК	Котлета из мяса говядина	80	11,84	15,52	17,76	257,6	0,6	34,33	0	1,98	44,4	34,75	6,9	5,44
ПП	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №586	Компот из смородины	200	5,8	6,6	9,89	122	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПП	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		780	26,35	32,47	110,84	854,19	37,76	35,19	37,74	3,41	104,92	190,77	55,62	10,5
Итого за день		1479	52,75	62,87	181,94	1516,89	38,06	63,49	53,64	5,61	280,12	635,87	188,7	16,2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №262 ТТК	Каша рисовая молочная	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0	0,5	24,3	0,2	114,7	142,9	32,7	0,5
ПП	Масло сливочное порционнно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0

ПР	Сыр порционно	20	4,6	6	0	70,6	0	0,2	102	0,2	44	108	7	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №642 ТТК	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		650	18,6	25,6	109,8	741,4	0,1	23,2	169,2	1,7	291,6	435,7	163,7	3,2
	Обед													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №131	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250 10	8,4	7,17	24,45	145	1,125	15,2	14,5	11,4	36	16,4	7	1,1
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №273, №469	Макароны отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,90	45,89	9,98	2,34
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №324	Котлеты (биточки) рыбные	100	12,8	4,7	15,9	156	0,09	0,4	0,4	0,6	53	21,7	14,7	0,8
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 588	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,32	0	38,4	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,06	0,27
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		800	35,55	20,12	138,32	802,24	1,275	22,01	14,98	15,23	142,24	188,76	62,14	6,77
Итого за день		1450	54,15	45,72	248,12	1543,64	1,375	45,21	184,18	16,93	433,84	624,46	225,84	9,97

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак					25%								
Разработано согласно ТТК, 2007	Ёжики в соусе	100 100	14,0	14,4	19,5	243	0,09	6,7	0,5	17,4	33	7,4	9,95	2,5
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,44	9,63	31,04	113,7	45,1	14	21	10,1	100	0	14,4	0
Итого за завтрак		685	21,24	25,73	117,04	661,9	45,29	42,7	21,5	28,7	159,1	91,6	119,35	4
	Обед													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 148	Суп с макаронными изделиями со сметаной	250 10	2,28	5,03	17	122,25	0,13	0,63	29,25	0,38	24,66	20,86	31,13	0,63
Разработано согласно «Справочнику рецептур блюд для питания учащихся ОУ г.Москвы»2003, ТТК №115	Рагу овощное с мясом	180	16,84	20,44	16,9	319,6	3,42	0,14	14,1	21,1	42,1	0,47	4,12	14,4
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0

ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
ПР	Сок фруктовый, овощной, промышленного производства	200	1	0,2	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого за обед		930	23,98	26,43	95,04	720,29	3,63	10,77	43,35	22,32	112,16	129,93	66,65	20,09
Итого за день		1615	45,22	52,16	212,08	1482,19	48,92	53,47	64,85	51,02	271,26	221,53	186	24,09

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний,
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №273, №469	Вермишель отварная	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,90	45,89	9,98	2,34
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997г. рецептура №393	Колбасные изделия отварные	50	5,4	11,7	0,2	128	0,1	0	0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		640	20,37	20,89	95,13	629,6	0,2	22	0	3,99	59,2	207,99	114,7	4,74

														8	
	Обед														
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №120	Суп Щи со сметаной	250 10	8,4	9,3	11,8	181	35,6	63,3	40,5	166	82,5	1,26	0,03	11,7	
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №403 ТТК	Плов с мясом птицы	200	23,09	51,56	17,31	289,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	21,3	48,36	2,21	
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	
Итого за обед		750	35,35	61,62	70,25	756,7	36,14	70,86	162,74	173,44	129,05	117,16	71,79	16,17	
Итого за день		1390	55,72	82,51	165,38	1286,3	36,34	92,86	162,74	177,43	188,25	325,15	186,57	20,91	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний ,

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №262 ТТК	Каша пшеничная молочная	180	5,9	11	29,8	242	0,1	0,9	40,2	0,7	132	150,3	41,4	1,1

ПР	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0
ПР	Сыр порционно	20	4,6	6	0	70,6	0	0,2	102	0,2	44	108	7	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		650	15,4	27	96,4	687,7	0,2	23,1	172,2	2,2	203,3	344,4	143,4	2,8
	Обед													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №129	Суп рассольник со сметаной	250 10	4,2	10,2	25,58	214,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	39,14	44,14	1,03
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 472 ТТК	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 455 ТТК	Котлета, рубленая из мяса птицы	80	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	34,74	69,32	5,44
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №588	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		780	24,18	31,88	140,31	947,92	2,27	60,42	44,09	5,45	145,26	311,02	205,17	10,83
Итого за день		1430	39,58	58,88	236,71	1635,62	2,47	83,52	216,29	7,65	348,56	655,42	348,57	13,63

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 297 ТТК	Запеканка творожная со сгущённым молоком (джемом)	150 20	26,9	25,1	36,14	379,9	0,2	0,8	84	0,6	294	80,9	34,7	0,9
ПР	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0
ПР	Сыр порционно	20	4,6	6	0	70,6	0	0,2	102	0,2	44	108	7	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		640	36,4	41,1	102,74	825,6	0,3	23	216	2,1	365,3	275	136,7	2,6
	Обед													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №110	Борщ со сметаной	250 10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №463	Рис отварной	150	3,6	4,76	39,3	214,35	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного	Гуляш из мяса	80	29,2	32,8	5,2	436	0,10	4,7	14,7	12,1	26	15,7	35,1	4,5

питания, 1994г. рецептура №401														
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 588	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,32	0	38,4	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,06	0,27
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		780	38,81	43,22	125,79	1073,19	0,26	23,99	50,69	16,54	109,94	268,56	123,59	9,21
Итого за день		1420	75,21	84,32	228,53	1898,79	0,56	46,99	266,69	18,64	475,24	543,56	260,29	11,81

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 262 ТТК	Каша «Дружба»	180	7	7,1	41,3	256,7	0,1	0,6	25,7	0,7	129,9	173,9	42,7	0,9
ПР	Масло сливочное порционнно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0
ПР	Сыр порционнно	20	4,6	6	0	70,6	0	0,2	102	0,2	44	108	7	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №642 ТТК	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3

Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №273, №469	Макароны отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,90	45,89	9,98	2,34
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 422 ТТК	Тефтели мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,12	0,1	1,25	25	1,5	18,43	27,48	33,6	4,18
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		670	36,29	19,12	95,8	679,72	0,2	23,25	25	5,29	60,43	157,57	138,58	8,02
	Обед													
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014 г.	Суп рыбный со сметаной	250 10	10,56	10,35	16,41	200,98	0,14	8,6	17,75	1,1	39,56	219,63	57,56	1,50
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №463	Греча отварная	150	8,88	4,09	39,74	231,28	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,56	5
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 387, № 553	Печень по - строгановски	80	21,76	16,8	6,08	262,4	163,2	0,51	300,8	1,04	58,72	160,8	11,6	3,42
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0

№627 ТТК														
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		780	45,06	32	103,37	881,1	163,6	15,11	318,5	2,78	144,25	684,51	232,1	12,18
Итого за день		1450	81,35	51,12	199,17	1560,82	163,8	38,36	343,5	8,07	204,68	842,08	370,7	20,2

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №284	Омлет натуральный	150	15,7	16,9	2,9	226	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997г. рецептура №393	Сосиска	49	5,4	11,7	0,2	128	0,1	0	0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		639	25,9	30,3	69,6	654,2	0,3	22,3	15,9	2,1	161,4	419,9	124,7	5,3
	Обед													
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для	Суп крестьянский со сметаной	250	9,99	23,54	34,53	248,28	0,14	8,6	17,75	1,1	39,56	219,63	57,56	1,50

предприятий общественного питания /авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 85		10												
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 394, ТТК	Жаркое по-домашнему с курицей	200	19,45	21,36	16,2	335	0,5	34,33	0	1,98	44,4	34,76	69,32	5,44
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		750	33,3	45,66	91,87	769,72	0,7	48,93	17,75	3,72	115,36	348,99	150,28	9,2
Итого за день		1389	59,2	75,96	161,47	1423,92	1	71,23	33,65	5,82	276,76	768,89	274,98	14,5

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 262 ТТК	Каша манная молочная	180	7	12	40	296	0,1	8	46,8	0,6	183,7	171,1	32,3	1,1
ПР	Масло сливочное порционнно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0

ПР	Сыр порционно	20	4,6	6	0	70,6	0	0,2	102	0,2	44	108	7	0,2
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		650	16,5	28	106,6	741,7	0,2	30,2	178,8	2,1	255	365,2	134,3	2,8
	Обед													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №120	Суп Щи со сметаной	250 10	8,4	9,3	11,8	181	35,6	63,3	40,5	166	82,5	1,26	0,03	11,7
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 455 ТТК	Котлета, рубленая из мяса птицы	80	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	34,74	69,32	5,44
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №273, №469	Макароны отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,90	45,89	9,98	2,34
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №586	Компот из смородины	200	5,8	6,6	9,89	122	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		780	40,07	39,67	99,02	908,44	72,82	103,63	42,24	171,22	178,45	180,47	107,97	22,64
Итого за день		1430	56,57	67,67	205,62	1650,14	73,02	133,83	221,04	173,32	433,45	545,67	242,27	25,44

	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среднее значение за 10 дней	1450,3	56,471	59,363	224,878	1529,36	36,7585	66,465	177,382	47,953	343,673	587,044	256,243	16,618

Примерное десятидневное меню для детей 12 - 18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №284	Омлет натуральный	200	16,7	18,9	3	268	0,3	0,3	16,9	1,7	119,1	259,8	29,9	4,9
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997г. рецептура №393	Сосиска	100	5,7	11,9	0,4	230	0,3	0	0	0,3	19,2	79,9	10,8	0,9
ПР	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		735	27,7	32,6	79,4	766,7	0,7	28,3	16,9	3,3	178,2	449,1	144,1	7,7
	Обед													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных	Суп свекольник со сметаной	280 10	1,75	4,93	14,25	113,3	0,4	0,86	0,09	0,08	35,2	0,84	3,2	1,6

учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г														
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №463	Рис отварной	200	4,6	5,76	59,3	394,35	0,08	0	39,91	0,9	5,47	89,8	29,28	0,9
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №416ТТК	Котлета из мяса говядина	100	14,84	16,52	19,76	277,6	0,9	39,33	0	4,98	48,4	38,75	10,9	9,44
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №586	Компот из смородины	200	5,8	6,6	9,89	122	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		820	30,85	34,57	124,3 4	953,69	38,1	46,19	41,74	6,61	124,7 2	227,97	72,0 2	15,1
Итого за день		1555	58,55	62,17	295,7 4	1620,39	38,8	74,49	58,64	9,91	302,9 2	677,07	216, 12	22,8

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №262 ТТК	Каша рисовая молочная	200	6,5	7,2	41,8	251,6	0	0,6	24,9	0,3	119,7	152,9	39,7	0,9
ПР	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0

	порционно													
ПР	Сыр порционно	20	4,6	6	0	70,6	0	0,2	102	0,2	44	108	7	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №642 ТТК	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		670	19,6	26,6	110,8	751,4	0,1	23,3	169,8	1,8	296,6	445,7	170,7	3,6
	Обед													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №131	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	300 10	9,4	8,17	29,45	245	2,125	19,2	24,5	21,4	42	21,4	9	3,1
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №273, №469	Макароны отварные	200	15,17	10,49	38,43	271,4	0,18	0	0	4,59	18,90	49,89	10,98	6,34
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №324	Котлеты (биточки) рыбные	100	12,8	4,7	15,9	156	0,09	0,4	0,4	0,6	53	21,7	14,7	0,8
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 588	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,32	0	38,4	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,06	0,27
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		900	41,55	24,12	153,32	972,24	2,275	26,01	24,98	27,23	151,24	197,76	65,14	12,77
Итого за день		1570	61,15	50,72	264,12	1723,64	2,375	49,31	194,78	29,03	447,84	643,46	235,84	16,37

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Разработано согласно ТТК, 2007	Ёжики в соусе	150 100	19,0	21,4	39,5	293	0,19	8,7	0,9	27,4	39	10,4	19,95	12,5
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,44	9,63	31,04	113,7	45,1	14	21	10,1	100	0	14,4	0
Итого за завтрак		735	26,24	32,73	137,04	706,9	45,39	44,7	21,9	38,7	165,1	94,6	129,3 5	14
	Обед													
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 148	Суп макаронными изделиями со сметаной	300 10	4,28	7,03	21	139,25	0,18	0,69	32,25	1,38	29,66	29,86	38,13	7,63
Разработано согласно «Справочнику рецептов блюд для питания учащихся ОУ г.Москвы»2003, ТТК №115	Рагу овощное с мясом	200	19,84	22,44	26,9	319,6	5,42	1,14	18,1	28,1	49,1	2,47	5,12	19,4
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0

ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
ПР	Сок фруктовый, овощной, промышленного производства	200	1	0,2	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого за обед		1000	28,98	30,43	109,04	737,29	5,68	11,83	50,35	30,32	124,16	140,93	74,65	32,09
Итого за день		1735	55,22	63,16	246,08	1444,19	51,07	56,53	72,25	69,02	289,26	235,53	204	46,09

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний ,

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №273, №469	Вермишель отварная	200	16,17	11,49	31,43	221,4	0,11	0	0	5,59	13,90	48,89	12,98	5,34
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997г. рецептура №393	Колбасные изделия отварные	100	5,7	11,9	0,4	230	0,3	0	0	0,3	19,2	79,9	10,8	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		740	26,67	25,09	98,33	751,6	0,4	22	0	7,09	59,2	212,99	118,78	7,74

	Обед													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №120	Суп Щи со сметаной	300 10	11,4	12,3	14,8	191	38,6	66,3	43,5	169	85,5	4,26	0,06	14,7
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №403 ТТК	Плов с мясом птицы	250	29,09	54,56	67,31	299,26	0,78	4,56	129,24	9,8	19,15	31,3	58,36	8,21
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПП	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПП	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		850	44,35	67,62	123,25	676,7	39,44	76,86	172,74	179,44	136,05	130,16	81,82	25,17
Итого за день		1590	79,02	82,71	221,58	1428,3	39,84	98,86	172,74	186,53	195,25	343,15	200,6	32,91

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний ,

Возрастная категория: 12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №262 ТТК	Каша пшеничная молочная	200	6,9	14	32,8	249	0,3	0,11	43,2	1	135	153,3	44,4	4,1
ПП	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0
ПП	Сыр порционно	20	4,6	6	0	70,6	0	0,2	102	0,2	44	108	7	0,2

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		670	16,4	30	99,4	694,7	0,4	22,31	175,2	2,5	206,3	347,4	146,4	5,8
	Обед													
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №129	Суп рассольник со сметаной	300 10	7,2	13,2	35,58	244,9	0,25	17,3	0	5,43	21,55	43,14	47,14	4,03
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 472 ТТК	Пюре картофельное	200	5,12	8,1	24,57	136,6	4,54	7,99	48,09	1,2	59,87	132,34	38,31	4,14
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 455 ТТК	Котлета, рубленая из мяса птицы	100	12,8	4,7	15,9	156	0,09	0,4	0,4	0,6	53	21,7	14,7	0,8
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №588	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		900	30,14	27,06	154,45	880,32	4,96	32,49	48,49	8,07	167,86	331,98	156,5 5	12,19
Итого за день		1570	46,54	57,06	253,85	1575,02	5,36	54,8	223,69	10,57	374,16	679,38	302,9 5	17,99

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 297 ТТК	Запеканка творожная со сгущённым молоком (джемом)	180 20	29,9	29,1	56,14	379,9	0,5	1,8	89	1,6	299	180,9	39,7	1,9
ПР	Масло сливочное порционнно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0
ПР	Сыр порционнно	20	4,6	6	0	70,6	0	0,2	102	0,2	44	108	7	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		670	39,4	45,1	122,74	825,6	0,6	24	221	3,1	370,3	375	141,7	3,6
	Обед													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №110	Борщ со сметаной	300 10	3,83	7,9	18,75	139	0,16	14,88	0	6	47,13	69,29	45,75	2,48
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №463	Рис отварной	200	6,6	6,76	29,3	214,35	0,05	0	37,91	1,8	35,47	87,8	25,28	1,7
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного	Гуляш из мяса	100	39,2	42,8	126,2	436	1,10	5,7	14,7	12,1	26	15,7	35,1	4,5

питания, 1994г. рецептура №401														
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 588	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,32	0	38,4	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,06	0,27
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		900	53,81	58,22	243,79	1089,19	1,37	26,99	52,69	20,54	145,94	277,56	136,59	11,21
Итого за день		1570	93,21	103,32	366,53	1914,79	1,97	50,99	273,69	23,64	516,24	652,56	278,29	14,81

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 262 ТТК	Каша «Дружба»	200	19	17,1	41,3	256,7	0,5	0,9	29,7	0,9	139,9	273,9	42,7	1,9
ПР	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0
ПР	Сыр порционно	20	4,6	6	0	70,6	0	0,2	102	0,2	44	108	7	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №642 ТТК	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3

Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №273, №469	Макароны отварные	200	15,17	10,49	38,43	271,4	0,18	0	0	4,59	18,90	49,89	10,98	6,34
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 422 ТТК	Тефтели мясные	100	21,32	9,93	0,87	178,12	0,1	1,25	25	1,5	18,43	27,48	33,6	4,18
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		740	41,29	22,12	105,8	749,72	0,2	23,25	25	7,29	63,43	161,57	139,58	12,02
	Обед													
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014 г.	Суп рыбный со сметаной	300 10	13,56	13,35	46,41	200,98	0,24	10,6	27,75	3,1	62,56	219,63	57,56	3,50
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №463	Греча отварная	200	10,88	6,09	49,74	261,28	0,5	0	0	0	18,57	109,48	239,56	6
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 387, № 553	Печень по - строгановски	100	25,76	19,8	113,08	262,4	163,2	0,51	300,8	1,04	58,72	160,8	11,6	3,42
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0

№627 ТТК														
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		900	54,06	40	250,37	911,1	164	17,11	328,55	4,78	171,25	584,51	332,1	15,18
Итого за день		1640	95,35	62,12	356,17	1660,82	164,2	40,36	353,55	12,07	234,68	746,08	471,7	27,2

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №284	Омлет натуральный	200	16,7	18,9	3	268	0,3	0,3	16,9	1,7	119,1	259,8	29,9	4,9
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997г. рецептура №393	Сосиска	100	5,7	11,9	0,4	230	0,3	0	0	0,3	19,2	79,9	10,8	0,9
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		740	27,2	32,5	69,9	798,2	0,7	22,3	16,9	3,2	164,4	423,9	135,7	7,3
	Обед													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного	Суп крестьянский со сметаной	300	11,99	26,54	47,53	258,28	0,24	9,6	19,75	3,1	79,56	219,63	57,56	2,50

питания /авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 85		10													
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 394, ТТК	Жаркое по- домашнему с курой	250	29,45	31,36	97,2	335	0,6	39,33	0	2,98	48,4	35,76	79,32	7,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0	
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	
Итого за обед		850	45,3	58,66	185,87	779,72	0,9	54,93	19,75	6,72	159,36	349,99	160,28	12,2	
Итого за день		1590	72,5	91,16	255,77	1577,92	1,6	77,23	36,65	9,92	323,76	773,89	295,98	19,5	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Сб. рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 262 ТТК	Каша манная молочная	200	10	12	40	299	0,4	10	49,8	16	153,7	271,1	32,3	5,1
ПР	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0
ПР	Сыр порционно	20	4,6	6	0	70,6	0	0,2	102	0,2	44	108	7	0,2

Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №627 ТТК	Чай сладкий	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2
ПР	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за завтрак		670	19,5	28	106,6	744,7	0,5	32,2	181,8	17,5	225	465,2	134,3	6,8
	Обед													
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №120	Суп Щи со сметаной	300 10	11,4	12,3	14,8	191	38,6	66,3	43,5	169	85,5	4,26	0,06	14,7
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура № 455 ТТК	Котлета, рубленая из мяса птицы	100	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	34,74	69,32	5,44
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №273, №469	Макароны отварные	200	15,17	10,49	38,43	271,4	0,18	0	0	4,59	18,90	49,89	10,98	6,34
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Сб. рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г. рецептура №586	Компот из смородины	200	5,8	6,6	9,89	122	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Овощи сезонно	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
Итого за обед		900	48,07	45,67	112,02	988,44	75,82	106,63	45,24	176,22	184,45	187,47	109	29,64
Итого за день		1570	67,57	73,67	218,62	1733,14	76,32	138,83	227,04	193,72	409,45	652,67	243,3	36,44

	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среднее значение за 10 дней	1596	69,007	70,351	269,922	1608,75	38,7975	68,239	185,122	56,565	363,713	634,16	273,027	24,854