



«Утверждаю»

Директор *Л.А. Карапузкина* /Л.А.Карапузкина/

«*август*» 2021 г.

Примерное двенадцатидневное цикличное меню  
для организации питания  
в МОУ «Виленская средняя общеобразовательная школа»  
МО – Михайловский муниципальный район  
Рязанской области  
(возрастная группа от 11 до 18 лет)

| 1      | 2                                     | 3     | Пищевые вещества (г) |        |        | 7      | Витамины |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | 16            |
|--------|---------------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------|----------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|---------------|
|        |                                       |       | Б                    | Ж      | У      |        | В1       | В2    | С     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |               |
| 1      | 2                                     | 3     | 4                    | 5      | 6      | 7      | 8        | 9     | 9     | 12                        | 13     | 14     | 15    | 16            |
| День 1 | <b>Обед</b>                           |       |                      |        |        |        |          |       |       |                           |        |        |       |               |
|        | Салат из овощей (огурцы) сезонно      | 0,050 | 0,46                 | 3,65   | 1,43   | 40,38  | 0,02     | 0,05  | 5,70  | 13,11                     | 24,01  | 7,98   | 0,34  | № 71 стр.108  |
|        | Суп картофельный с макаронными издел. | 0,2   | 2,15                 | 2,27   | 13,71  | 83,80  | 0,09     | 0,06  | 6,60  | 19,68                     | 53,32  | 21,60  | 0,87  | № 103 стр.124 |
|        | Каша рассыпчатая гречневая            | 150   | 5,75                 | 4,06   | 25,76  | 162,5  | -        | 0,07  | -     | 9,8                       | 14,77  | 0,95   | 0,80  | № 303 стр.240 |
|        | Говядина отварная                     | 0,08  | 28,50                | 19,50  | 0,33   | 206,83 | 0,05     | -     | -     | -                         | 103,50 | 26,17  | 3,50  | №241 стр.205  |
|        | Компот из сухофрук                    | 200   | 1,0                  | 0,05   | 27,5   | 110    | 0,01     | 0,03  | 0,32  | 28,69                     | -      | 18,27  | 0,61  | №349 стр.258  |
|        | Хлеб пшеничный                        | 30    | 3,0                  | 0,38   | 18,4   | 89,00  | 0,04     | -     | -     | 0,5                       | 8,76   | 33,14  | 58,0  | ГОСТ          |
|        | Хлеб ржаной                           | 40    | 4,7                  | 0,7    | 49,8   | 2,14   | 0,8      | -     | -     | 21                        | 87     | 19     | 2     | ГОСТ          |
|        | Фрукты                                | 100   | 0,738                | 0,738  | 82,58  | 0      | 0,036    | 30,04 | 29,64 | 0,371                     |        |        |       |               |
|        | Итого за день                         |       | 46,298               | 31,348 | 219,51 | 694,65 | 1,046    | 30,25 | 42,26 | 93,151                    | 291,36 | 127,11 | 66,12 |               |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

| 1      | Приём пищи,<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |       |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |      | № рецептуры   |
|--------|---|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|----------|-------|-------|------------------------------|--------|-------|------|---------------|
|        |   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   | В 1      | В2    | С     | Ca                           | Р      | Mg    | Fe   |               |
| 2      | 3   | 4               | 5                    | 6      | 7      | 8                                 | 9        | 9     | 12    | 13                           | 14     | 15    | 16   |               |
| День 2 | <b>Обед</b>                                     |                 |                      |        |        |                                   |          |       |       |                              |        |       |      |               |
|        | Салат из свежих<br>овощей (помидоры)<br>сезонно | 0,050           | 0,68                 | 3,71   | 2,83   | 47,46                             | 0,04     | 0,01  | 12,25 | 10,55                        | 19,73  | 10,67 | 0,50 | № 71 стр. 108 |
|        | Суп с пшениной<br>крупой                        | 0,2             | 1,74                 | 2,27   | 11,43  | 73,20                             | 0,09     | 0,05  | 6,60  | 19,20                        | 53,36  | 21,32 | 0,77 | № 115 стр.129 |
|        | Рис отварной                                    | 150             | 2,4                  | 2,28   | 25,02  | 335                               | 0,39     | 0,08  | -     | 3,54                         | 51,94  | 16,97 | 0,74 | №303 стр.240  |
|        | Гуляш   | 0,1             | 13,6                 | 9,42   | 2,71   | 147,57                            | 0,8      | 0,36  | 2,33  | 19,08                        | 121,07 | 18,89 | 1,78 | №349 стр. 259 |
|        | Чай с сахаром                                   | 0,2             |                      | 0,03   | 9,9    | 35                                | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,26                         | 0,00   | 0,00  | 0,03 | №375 стр. 269 |
|        | Хлеб ржаной                                     | 40              | 4,7                  | 0,7    | 49,8   | 2,14                              | 0,8      | -     | -     | 21                           | 87     | 19    | 2    | ГОСТ          |
|        | Фрукты  | 100             | 0,738                | 0,738  | 82,58  | 0                                 | 0,036    | 30,04 | 29,64 | 0,371                        |        |       |      |               |
|        | Итого за день                                   |                 | 24,058               | 19,118 | 188,37 | 633,37                            | 2,156    | 32,64 | 50,82 | 79,741                       | 333,1  | 86,85 | 6,19 |               |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутьельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

| 1      | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |        |       |        | Минеральные<br>вещества (мг) |       |      |               | № рецептуры |
|--------|---|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|----------|--------|-------|--------|------------------------------|-------|------|---------------|-------------|
|        |   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   | В 1      | В2     | С     | Са     | Р                            | Mg    | Fe   |               |             |
| 1      | 2   | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                 | 8        | 9      | 9     | 12     | 13                           | 14    | 15   | 16            |             |
| День 3 | <b>Обед</b>                                   |                 |                      |        |        |                                   |          |        |       |        |                              |       |      |               |             |
|        | Салат из свежих<br>овощей (огурцы)<br>сезонно | 0,050           | 0,46                 | 3,65   | 1,43   | 40,38                             | 0,02     | 0,05   | 5,70  | 13,11  | 24,01                        | 7,98  | 0,34 | № 71 стр. 108 |             |
|        | Суп картофельный                              | 0,2             | 2,15                 | 2,27   | 13,71  | 83,80                             | 0,09     | 0,06   | 6,60  | 19,68  | 53,32                        | 21,60 | 0,87 | №103 стр.124  |             |
|        | Макароны отварные                             | 0,15            | 6,6                  | 5      | 40     | 23,5                              | 0,03     | -      | -     | -      | 11,17                        | -     | 4,7  | №309 стр.242  |             |
|        | Сосиски                                       | 0,080           | 10,1                 | 21,3   | 0,85   | 234                               | 0,03     | 0,07   | 0,00  | 33,14  | 0,00                         | 13,47 | 1,0  | №243 стр.206  |             |
|        | Сок   | 0,2             | 0,5                  | 0,15   | 15,15  | 69                                | 0,015    | 0,015  | 3     | 10,5   | 2,1                          |       |      | ГОСТ          |             |
|        | Хлеб ржаной                                   | 40              | 4,7                  | 0,7    | 49,8   | 2,14                              | 0,8      | -      | -     | 21     | 87                           | 19    | 2    | ГОСТ          |             |
|        | Фрукты  | 100             | 0,738                | 0,738  | 82,58  | 0                                 | 0,036    | 30,04  | 29,64 | 0,371  |                              |       |      |               |             |
|        | Итого за день                                 |                 | 25,248               | 33,808 | 203,52 | 452,82                            | 1,021    | 30,235 | 44,94 | 97,801 | 177,6                        | 62,05 | 8,91 |               |             |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

| 1      | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |      |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |        |      | № рецептуры    |
|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------|------|-------|------------------------------|--------|--------|------|----------------|
|        |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   | В 1      | В2   | С     | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |                |
| 2      | 3                                 | 4               | 5                    | 6     | 7      | 8                                 | 9        | 9    | 12    | 13                           | 14     | 15     | 16   |                |
| День 4 | <b>Обед</b>                       |                 |                      |       |        |                                   |          |      |       |                              |        |        |      |                |
|        | Салат из свежих помидоров         | 0,50            | 0,56                 | 0,05  | 1,75   | 5                                 | 0,01     | 0,01 | 5,25  | 5                            | 1,75   | 7,5    | 0,4  | № 71 стр.108   |
|        | Щи из свежей капусты              | 0,2             | 1,40                 | 3,91  | 6,79   | 67,80                             | 0,05     | 0,02 | 14,77 | 34,66                        | 38,1   | 17,8   | 0,64 | №87 стр.117    |
|        | Рис отварной                      | 150             | 2,4                  | 2,28  | 25,02  | 335                               | 0,39     | 0,08 | -     | 3,54                         | 51,94  | 16,97  | 0,74 | № 303 стр.240  |
|        | Рыба тушёная в томате с овощами   | 0,1             | 13,87                | 7,85  | 6,53   | 150,00                            | 0,10     | 0,06 | 3,35  | 52,11                        | 238,46 | 59,77  | 0,96 | № 229 стр. 194 |
|        | Чай с сахаром                     | 200             | 0,20                 | 0,00  | 14,0   | 28,00                             | 0,00     | 0,00 | 0,00  | 6,00                         | 0,00   | 0,00   | 0,40 | № 375 стр.269  |
|        | Хлеб ржаной                       | 40              | 4,7                  | 0,7   | 49,8   | 2,14                              | 0,8      | -    | -     | 21                           | 87     | 19     | 2    | ГОСТ           |
|        | Йогурт                            | 100             | 2,5                  | 1,2   | 16     |                                   |          |      |       |                              |        |        |      | ГОСТ           |
|        | Итого за день                     |                 | 25,63                | 15,99 | 119,89 | 587,94                            | 1,35     | 0,17 | 23,37 | 122,31                       | 417,25 | 121,04 | 5,14 |                |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)131  
Составители:М.П.Могильный и В.А.Тутельян)  
М.: ДеЛи принт, 2011.

| 1      | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |         |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |       |       |         | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |                | № рецептуры |
|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------|-------|-----------------------------------|----------|-------|-------|---------|------------------------------|--------|-------|----------------|-------------|
|        |                                   |                 | Б                    | Ж       | У     |                                   | В 1      | В2    | С     | Са      | Р                            | Mg     | Fe    |                |             |
| 1      | 2                                 | 3               | 4                    | 5       | 6     | 7                                 | 8        | 9     | 9     | 12      | 13                           | 14     | 15    | 16             |             |
| День 5 | <b>Обед</b>                       |                 |                      |         |       |                                   |          |       |       |         |                              |        |       |                |             |
|        | Салат из отварной свёклы          | 0,080           | 0,86                 | 3,65    | 5,02  | 56,34                             | 0,01     | 0,01  | 5,70  | 21,09   | 24,58                        | 12,54  | 0,80  | №52 стр.101    |             |
|        | Суп картофельный с бобовыми       | 0,2             | 4,39                 | 4,22    | 13,06 | 107,8                             | 0,18     | 0,05  | 4,65  | 30,46   | 69,74                        | 28,24  | 1,62  | №119 стр.130   |             |
|        | Пюре картофельное                 | 0,150           | 3,2                  | 5,2     | 22,88 | 151,36                            | 0,17     | 0,16  | 21,75 | 18      |                              | 33     | 1,2   | №128 стр. 135  |             |
|        | Куры тушёные                      | 0,080           | 75,8                 | 85,7    | 2,90  | 134,70                            | 0,03     | 0,10  | -     | 31,33   | 83,00                        | 12,67  | 7,33  | № 290 стр. 233 |             |
|        | Компот из сухофруктов             | 200             | 0,04                 | 0,00    | 24,76 | 94,20                             | 0,01     | 0,03  | 1,08  | 6,40    | 3,6                          | 0,00   | 0,18  | № 349 стр.258  |             |
|        | Хлеб ржаной                       | 40              | 4,7                  | 0,7     | 49,8  | 2,14                              | 0,8      | -     | -     | 21      | 87                           | 19     | 2     | ГОСТ           |             |
|        | Фрукты                            | 100             | 0,738                | 0,738   | 82,58 | 0                                 | 0,036    | 30,04 | 29,64 | 0,371   |                              |        |       |                |             |
|        | Итого за день                     |                 | 89,728               | 100,208 | 201   | 546,54                            | 1,236    | 30,39 | 62,82 | 128,651 | 267,92                       | 105,45 | 13,13 |                |             |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)131  
Составители:М.П.Могильный и В.А.Тутельян)  
М.: ДеЛи принт, 2011.

| 1      | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |       |      | Минеральные<br>вещества (мг) |        |        |      | № рецептуры   |
|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|----------|-------|------|------------------------------|--------|--------|------|---------------|
|        |                                   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   | В 1      | В2    | С    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |               |
| 2      | 3                                 | 4               | 5                    | 6      | 7      | 8                                 | 9        | 9     | 12   | 13                           | 14     | 15     | 16   |               |
| День 6 | <b>Обед</b>                       |                 |                      |        |        |                                   |          |       |      |                              |        |        |      |               |
|        | Каша молочная<br>жидкая           | 0,2             | 9,3                  | 11,0   | 44,0   | 312                               | 0,22     | 0,20  | 0,67 | 161,50                       | -      | 56,17  | 1,4  | № 182 стр.171 |
|        | Сыр порциями                      | 0,020           | 4,64                 | 5,90   | 0,00   | 72,80                             | 0,01     | 0,05  | 0,14 | 176,00                       | 100,00 | 7,00   | 0,20 | № 42          |
|        | Кофейный напиток<br>на молоке     | 0,2             | 2,9                  | 2,8    | 14,9   | 94                                | 0,03     | 0,12  | 0,52 | 105,86                       | -      | 12,18  | 0,11 | № 379 стр.271 |
|        | Хлеб пшеничный                    | 0,030           | 3,0                  | 0,38   | 18,4   | 89,00                             | 0,04     | -     | -    | 0,5                          | 8,76   | 33,14  | 58,0 | ГОСТ          |
|        | Итого за день                     |                 | 21,708               | 20,288 | 205,95 | 562,22                            | 1,256    | 30,35 | 62,9 | 119,201                      | 268,11 | 108,84 | 6,55 |               |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

| 1      | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |        |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |      | № рецептуры  |
|--------|---|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|----------|--------|-------|------------------------------|--------|-------|------|--------------|
|        |   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   | В 1      | В2     | С     | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |              |
| 1      | 2   | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                 | 8        | 9      | 9     | 12                           | 13     | 14    | 15   | 16           |
| День 7 | <b>Обед</b>                                   |                 |                      |        |        |                                   |          |        |       |                              |        |       |      |              |
|        | Салат из свежих<br>овощей (огурцы)<br>сезонно | 0,050           | 0,46                 | 3,65   | 1,43   | 40,38                             | 0,02     | 0,05   | 5,70  | 13,11                        | 24,01  | 7,98  | 0,34 | №71 стр.108  |
|        | Суп картофельный<br>рисовой крупой            | 0,2             | 1,58                 | 2,19   | 11,66  | 72,60                             | 0,08     | 0,06   | 6,60  | 18,44                        | 50,04  | 20,00 | 0,71 | №104 стр.124 |
|        | Макароны отварные                             | 0,15            | 8,75                 | 9,35   | 57,93  |                                   | 0,16     | 0,03   | -     | 1,51                         | 73,37  | 13,70 | 1,55 | №288 стр.232 |
|        | Птица отварная                                | 0,080           | 19,8                 | 15,3   | 9,2    | 255                               | 0,17     | 3,97   | -     | 0,26                         | -      | 0,00  | 0,03 | №375 стр.269 |
|        | Сок   | 200             | 0,5                  | 0,15   | 15,15  | 69                                | 0,015    | 0,015  | 3     | 10,5                         | 2,1    |       |      | ГОСТ         |
|        | Хлеб ржаной                                   | 40              | 4,7                  | 0,7    | 49,8   | 2,14                              | 0,8      | -      | -     | 21                           | 87     | 19    | 2    | ГОСТ         |
|        | Фрукты  | 100             | 0,738                | 0,738  | 82,58  | 0                                 | 0,036    | 30,04  | 29,64 | 0,371                        |        |       |      |              |
|        | Итого за день                                 |                 | 36,528               | 32,078 | 227,75 | 439,12                            | 1,281    | 34,165 | 44,94 | 65,191                       | 263,52 | 60,68 | 4,63 |              |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

| 1      | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |       |      | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |       | № рецептуры    |
|--------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------|-------|------|------------------------------|--------|-------|-------|----------------|
|        |  |                 | Б                    | Ж     | У     |                                   | В 1      | В2    | С    | Ca                           | P      | Mg    | Fe    |                |
| 1      | 2  | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                 | 8        | 9     | 9    | 12                           | 13     | 14    | 15    | 16             |
| День 8 | <b>Обед</b>                              |                 |                      |       |       |                                   |          |       |      |                              |        |       |       |                |
|        | Суп картофельный с<br>макаронными издел. | 0,2             | 2,15                 | 2,27  | 13,71 | 83,80                             | 0,09     | 0,06  | 6,60 | 19,68                        | 53,32  | 21,60 | 0,87  | №103 стр.124   |
|        | Рагу из овощей                           | 0,105           | 2,53                 | 11,70 | 12,29 | 202,86                            | 0,09     | 17,87 | 0,07 | 2,87                         | -      | -     | -     | № 143 стр. 142 |
|        | Кисель                                   | 200             | 0,0                  | 0,0   | 20    | 76                                | 0,0      | 0,0   | 0,0  | 0,48                         |        | 0,00  | 0,06  | № 358 стр.262  |
|        | Хлеб пшеничный                           | 30              | 3,0                  | 0,38  | 18,4  | 89,00                             | 0,04     | -     | -    | 0,5                          | 8,76   | 33,14 | 58,0  | ГОСТ           |
|        | Хлеб ржаной                              | 40              | 4,7                  | 0,7   | 49,8  | 2,14                              | 0,8      | -     | -    | 21                           | 87     | 19    | 2     | ГОСТ           |
|        | Йогурт                                   | 100             | 2,5                  | 1,2   | 16    |                                   |          |       |      |                              |        |       |       | ГОСТ           |
|        | Итого за день                            |                 | 14,88                | 16,25 | 130,2 | 453,8                             | 1,02     | 17,87 | 6,67 | 44,53                        | 149,08 | 73,74 | 60,93 |                |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.



| 1      | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |       |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |      | № рецептуры   |
|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|----------|-------|-------|------------------------------|--------|-------|------|---------------|
|        |                                   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   | В 1      | В2    | С     | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |               |
| 2      | 3                                 | 4               | 5                    | 6      | 7      | 8                                 | 9        | 9     | 12    | 13                           | 14     | 15    | 16   |               |
| День 9 | <b>Обед</b>                       |                 |                      |        |        |                                   |          |       |       |                              |        |       |      |               |
|        | Салат из свежих помидоров         | 0,050           | 0,56                 | 0,05   | 1,75   | 5                                 | 0,01     | 0,01  | 5,25  | 5                            | 1,75   | 7,5   | 0,4  | № 71 стр.108  |
|        | Борщ                              | 0,2             | 1,45                 | 3,93   | 100,20 | 82,00                             | 0,04     | -     | 8,23  | 35,50                        | 42,48  | 21,00 | 0,95 | №81 стр.114   |
|        | Каша рассыпчатая гречневая        | 0,15            | 5,75                 | 4,06   | 25,76  | 162,5                             | -        | 0,07  | -     | 9,8                          | 14,77  | 0,95  | 0,80 | №303 стр.240  |
|        | Гуляш                             | 0,1             | 13,6                 | 9,42   | 2,71   | 147,57                            | 0,8      | 0,36  | 2,33  | 19,08                        | 121,07 | 18,89 | 1,78 | №349 стр. 259 |
|        | Кисель                            | 200             | 0,0                  | 0,0    | 20     | 76                                | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,48                         |        | 0,00  | 0,06 | № 358 стр.262 |
|        | Хлеб ржаной                       | 40              | 4,7                  | 0,7    | 49,8   | 2,14                              | 0,8      | -     | -     | 21                           | 87     | 19    | 2    | ГОСТ          |
|        | Фрукты                            | 100             | 0,738                | 0,738  | 82,58  | 0                                 | 0,036    | 30,04 | 29,64 | 0,371                        |        |       |      |               |
|        | Итого за день                     |                 | 26,798               | 18,898 | 282,8  | 475,21                            | 1,686    | 30,48 | 45,45 | 91,231                       | 267,07 | 67,34 | 5,99 |               |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутьян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

| 1             | Приём пищи,<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |       |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |        |      | № рецептуры    |
|---------------|---|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|----------|-------|-------|------------------------------|--------|--------|------|----------------|
|               |   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   | В 1      | В2    | С     | Ca                           | Р      | Mg     | Fe   |                |
| 1             | 2   | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                 | 8        | 9     | 9     | 12                           | 13     | 14     | 15   | 16             |
| День<br>10    | <b>Обед</b>                                     |                 |                      |        |        |                                   |          |       |       |                              |        |        |      |                |
|               | Салат из свежих<br>овощей (помидоры)<br>сезонно | 0,050           | 0,68                 | 3,71   | 2,83   | 47,46                             | 0,04     | 0,01  | 12,25 | 10,55                        | 19,73  | 10,67  | 0,50 | № 71 стр.108   |
|               | Суп с крупой                                    | 0,2             | 2,4                  | 2,3    | 17,4   | 102                               | 0,08     | 0,05  | 6,30  | 14,22                        | -      | 21,61  | 0,33 | №115 стр.129   |
|               | Рис отварной                                    | 150             | 2,4                  | 2,28   | 25,02  | 335                               | 0,39     | 0,08  | -     | 3,54                         | 51,94  | 16,97  | 0,74 | № 303 стр.240  |
|               | Рыба тушеная в<br>томате с овощами              | 0,1             | 13,87                | 7,85   | 6,53   | 150,00                            | 0,10     | 0,06  | 3,35  | 52,11                        | 238,46 | 59,77  | 0,96 | № 229 стр. 194 |
|               | Компот из<br>сухофруктов                        | 200             | 0,04                 | 0,00   | 24,76  | 94,20                             | 0,01     | 0,03  | 1,08  | 6,40                         | 3,6    | 0,00   | 0,18 | № 349 стр.258  |
|               | Хлеб ржаной                                     | 40              | 4,7                  | 0,7    | 49,8   | 2,14                              | 0,8      | -     | -     | 21                           | 87     | 19     | 2    | ГОСТ           |
|               | Фрукты  | 100             | 0,738                | 0,738  | 82,58  | 0                                 | 0,036    | 30,04 | 29,64 | 0,371                        |        |        |      |                |
| Итого за день |   |                 | 24,828               | 17,578 | 208,92 | 730,8                             | 1,456    | 30,27 | 52,62 | 108,191                      | 400,73 | 128,02 | 4,71 |                |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

| 1    | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |       |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |      | № рецептуры   |
|------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|----------|-------|-------|------------------------------|--------|-------|------|---------------|
|      |                                   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   | В 1      | В2    | С     | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |               |
| 2    | 3                                 | 4               | 5                    | 6      | 7      | 8                                 | 9        | 9     | 12    | 13                           | 14     | 15    | 16   |               |
| День | <b>Обед</b>                       |                 |                      |        |        |                                   |          |       |       |                              |        |       |      |               |
| 11   | Салат из отварной свёклы          | 0,080           | 0,86                 | 3,65   | 5,02   | 56,34                             | 0,01     | 0,01  | 5,70  | 21,09                        | 24,58  | 12,54 | 0,80 | № 52 стр.101  |
|      | Суп картофельный с бобовыми       | 0,2             | 4,39                 | 4,22   | 13,06  | 107,8                             | 0,18     | 0,05  | 4,65  | 30,46                        | 69,74  | 28,24 | 1,62 | № 119 стр.130 |
|      | Макароны отварные                 | 150             | 8,77                 | 9,35   | 57,93  |                                   | 0,16     | 0,03  | -     | 1,55                         | 73,37  | 13,70 | 1,55 | № 303 стр.240 |
|      | Сосиска отварная                  | 0,080           | 8,32                 | 16,00  | 16,96  | 179,20                            | 0,03     | -     | --    | 19,20                        | 127,20 | 16,00 | 1,44 | № 243 стр.206 |
|      | Чай с сахаром                     | 200             | 0,20                 | 0,00   | 14,0   | 28,00                             | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 6,00                         | 0,00   | 0,00  | 0,40 | № 375 стр.269 |
|      | Хлеб ржаной                       | 40              | 4,7                  | 0,7    | 49,8   | 2,14                              | 0,8      | -     | -     | 21                           | 87     | 19    | 2    | ГОСТ          |
|      | Фрукты                            | 100             | 0,738                | 0,738  | 82,58  | 0                                 | 0,036    | 30,04 | 29,64 |                              |        |       |      |               |
|      | Итого за день                     |                 | 104,208              | 27,978 | 229,35 | 373,48                            | 1,216    | 30,22 | 39,99 | 99,3                         | 318,87 | 89,48 | 7,81 |               |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

| 1          | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины |       |      | Минеральные<br>вещества (мг) |        |        |      | № рецептуры   |
|------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|----------|-------|------|------------------------------|--------|--------|------|---------------|
|            |                                   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   | В 1      | В2    | С    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |               |
| 1          | 2                                 | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                 | 8        | 9     | 9    | 12                           | 13     | 14     | 15   | 16            |
| День<br>12 | <b>Обед</b>                       |                 |                      |        |        |                                   |          |       |      |                              |        |        |      |               |
|            | Каша молочная<br>жидкая           | 0,2             | 9,3                  | 11,0   | 44,0   | 312                               | 0,22     | 0,20  | 0,67 | 161,50                       | -      | 56,17  | 1,47 | № 182 стр.171 |
|            | Чай сладкий                       | 200             | 0,1                  | 0,03   | 9,9    | 35                                | -        | -     | -    | 0,26-                        | 0,00   | 0,00   | 0,03 | № 376 стр.269 |
|            | Компот из<br>сухофруктов          | 200             | 0,04                 | 0,00   | 24,76  | 94,20                             | 0,01     | 0,03  | 1,08 | 6,40                         | 3,6    | 0,00   | 0,18 | № 349 стр.258 |
|            | Хлеб пшеничный                    | 0,030           | 4                    | 0,54   | 23,8   | 196                               | 0,08     | 0,00  | 0,00 | 10,8                         | 51,6   | 9,6    | 0,72 | ГОСТ          |
|            | Сыр порциями                      | 0,020           | 4,64                 | 5,90   | 0,00   | 72,80                             | 0,01     | 0,01  | 0,14 | 176,0                        | 100,0  | 7,00   | 0,20 | 42            |
|            | Итого за день                     |                 | 21,708               | 20,288 | 205,95 | 562,22                            | 1,256    | 30,35 | 62,9 | 119,201                      | 268,11 | 108,84 | 6,55 |               |

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.