

1	2	3	4			5	6	7	8
			Б	Ж	У				
1	2	3	4			5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8		
День 2									
	Обед								
	Салат из свежих овощей (помидоры) сезонно	0,060	0,68	3,71	2,83			47,46	№ 71 стр. 108
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02			210,11	№303 стр.240
	Гуляш	0,1	13,6	9,42	2,71			126	№349 стр. 259
	Чай с сахаром	0,2	0,20	0,00	14,0			44,44	№375 стр. 269
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8			91,96	ГОСТ
	Фрукты Бананы	100	1,5	0,5	21			95	
	Итого за день	650	23,08	16,61	115,36			614,97	

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, наименование блюда	3	Пищевые вещества (г)			7	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	блюда	4	5	6	8		
День 3							
	Обед						
	Салат из свежих овощей (огурцы) сезонно	0,060	0,46	3,65	1,43	64,65	№ 71 стр. 108
	Макаронны отварные	0,15	6,6	5	40	201,90	№309 стр.242
	Сосиски	0,090	10,1	21,3	0,85	87,90	№242 стр.206
	Сок	0,2	0,5	0,15	15,15	86,60	ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	91,96	ГОСТ
	Фрукты. Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	
	Итого за день	640	22,300	31,1	117,53	579,01	

Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

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

1	2	3	Пищевые вещества (г)			7	8
			Б	Ж	У		
День 4							
	Салат из свежих помидоров	0,060	0,56	0,05	1,75	47,46	№ 45 стр.99
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02	210,11	№ 303 стр.240
	Рыба тушёная в томате с овощами	0,9	13,87	7,85	6,53	80,83	№ 229 стр. 194
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	44,44	№ 375 стр.269
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	91,96	ГОСТ
	Итого за день	540	23,13	14,79	103,89	474,80	

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, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	8
День 5							
	Обед						
	Салат из отварной свёклы	0,080	0,86	3,65	5,02	56,34	№52 стр.101
	Пюре картофельное	0,150	3,2	5,2	22,88	151,36	№128 стр. 135
	Котлета	0,080	75,78	85,7	2,90	134,70	№ 290 стр. 233
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№ 349 стр.258
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	0	
	Итого за день		21,708	100,208	201	546,54	

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	2	3	Пищевые вещества (г)			7	8
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 6							
	Обед						
	Салат из свежих овощей (огурцы) сезонно	0,050	0,46	3,65	1,43	40,38	№71 стр.108
	Макаронны отварные	0,15	8,75	9,35	57,93	201,90	№288 стр.232
	Птица отварная	0,080	19,8	15,3	9,2	206,67	№375 стр.269
	Сок	200	0,5	0,15	15,15	86,60	ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	91,96	ГОСТ
	Фрукты	100	0,738	0,738	82,58	95	
	Итого за день		36,528	32,078	227,75	722,51	

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, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	6		
2		3	4	5	6	7	8	
День 7								
	Обед							
	Рагу из овощей	0,105	2,53	11,70	12,29	202,86	№ 143 стр. 142	
	Кисель	200	0,0	0,0	20	76	№ 358 стр.262	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,00	ГОСТ	
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ	
	Итого за день		12,38	15,05	114,22	453,8		

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, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	6		
2		3	4	5	6	7	8	
День 8								
	Обед							
	Каша молочная	200	9	11	44	312	№ 182	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14	44,44	№ 375 стр.269	
	Хлеб пшеничный	30	3	0	18	89	ГОСТ	
	Фрукты Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		
	Итого за день	530	12,6	11,4	85,8	489,44		

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

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

1	2	3	Пищевые вещества (г)				7	8
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 9								
Обед								
Салат из свежих овощей (помидоры) сезонно	0,060	0,68	3,71	2,83		47,46	№ 71 стр.108	
Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02		335	№ 303 стр.240	
Рыба тушеная в томате с овощами	0,1	13,87	7,85	6,53		150,00	№ 229 стр. 194	
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76		94,20	№ 349 стр.258	
Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8		2,14	ГОСТ	
Итого за день	550	21,69	14,54	208,92		543,36		

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Гутельян

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	2	3	Пищевые вещества (г)			7	8
			Б	Ж	У		
День 10	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
			0,86	3,65	5,02	56,34	№ 52 стр.101
	Обед	0,060					
	Салат из отварной свёклы	150	8,77	9,35	57,93		№ 303 стр.240
	Макаронны отварные	0,090	8,32	16,00	16,96	179,20	№ 243 стр.206
	Сосиска отварная	200	0,20	0,00	14,0	28,00	№ 375 стр.269
	Чай с сахаром	40	4,7	0,7	49,8	2,14	ГОСТ
	Хлеб ржаной	100	1,5	0,5	21	0	
	Фрукты Бананы	640	24,35	30,2	164,71	533,64	
Итого за день							

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.