

1 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг
Обед																						
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	250	8,1	7,1	17,6	167,7	0,3	4,1	0,2	3,2	42,7	33,4	94,9	2,2							
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8							
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	100	11,0	25,2	10,9	321,3	0,3	0,4	0	1,9	13,7	19,0	109,0	1,4							
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	17,5	9,0	49,2	1,2							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3							
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8							
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0							
Итого за прием пищи:				32,1	37,5	126,4	976,0	0,9	7,0	0,2	8,1	112,2	96,6	332,3	6,7							
Всего за день:				32,1	37,5	126,4	976,0	0,9	7,0	0,2	8,1	112,2	96,6	332,3	6,7							

2 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг
Обед																						
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	250	3,9	2,7	23,2	130,9	0,1	4,5	0,2	0,2	31,3	20,1	61,3	1,1							
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8							
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	15,7	19,0	39,1	393,7	0,1	2,0	0,3	3,1	30,2	42,5	179,0	1,7							
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6							
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8							
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7							
Итого за прием пищи:				26,7	22,1	119,2	782,9	0,4	12,5	0,5	4,9	101,2	106,8	330,5	5,7							
Всего за день:				26,7	22,1	119,2	782,9	0,4	12,5	0,5	4,9	101,2	106,8	330,5	5,7							

3 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг
Обед																						
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	250	5,1	6,9	13,2	137,4	0,1	16,0	0,2	1,5	52,9	30,4	77,9	1,7							
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8							
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	100	15,9	15,5	13,6	261,0	0	0,4	0	1,9	10,7	6,6	22,8	0,4							

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЬЙ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,9	5,3	26,1	167,5	0,2	12,3	0	0,3	59,8	36,3	106,3	1,5		
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	2	4,0	39,0	0	6,4	0	0,9	21,1	11,4	24,5	0,6		
2008	411	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КИСЕЛЬ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
			200	0	0	18,9	74,1	0	0	0	0	11,4	1,9	4,3	0		
Итого за прием пищи:				32,2	30,1	116,0	868,4	0,5	35,1	0,2	6,2	174,3	113,0	303,0	5,8		
Всего за день:				32,2	30,1	116,0	868,4	0,5	35,1	0,2	6,2	174,3	113,0	303,0	5,8		

4 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед																	
2008	95	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б	250	4,9	7,1	16,2	149,1	0,1	4,6	0,2	1,7	30,6	26,7	78,7	1,3		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	22,4	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6		
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,3	5,8	33,6	213,8	0,2	0	0	4,1	25,2	108,9	161,5	3,9		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0		
Итого за прием пищи:				29,0	35,7	105,3	862,3	0,7	4,6	0,2	7,4	113,9	181,7	449,8	8,4		
Всего за день:				29,0	35,7	105,3	862,3	0,7	4,6	0,2	7,4	113,9	181,7	449,8	8,4		

5 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед																	
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/КБ	250	5,0	6,8	16,1	148,2	0,1	12,6	0,2	1,5	51,1	31,7	80,1	1,8		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	310	МЯСО ПТИЦЫ ТУШЕННОЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	14,0	15,6	5,5	224,1	0,1	2,5	0,6	2,5	32,2	27,0	131,9	1,4		
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	17,5	9,0	49,2	1,2		
		САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	60	1,0	2,1	5,5	44,1	0	2,4	0	0,9	22,2	12,0	24,0	0,7		
2008	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7		
Итого за прием пищи:				32,8	29,6	124,5	899,3	0,5	17,5	0,8	7,9	154,3	111,9	359,8	7,4		
Всего за день:				32,8	29,6	124,5	899,3	0,5	17,5	0,8	7,9	154,3	111,9	359,8	7,4		

6 ДЕНЬ

№	..	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	----	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг									
Обед																								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,9	4,1	16,3	121,9	0,1	4,6	0,2	0,3	29,5	20,6	65,6	1,2									
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8									
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80/20	10,6	10,5	7,9	173,9	0	8,4	0,2	1,6	30,7	15,3	39,8	0,8									
2008	51	ВИНЕГРЕТ	180	3,6	3,4	20,9	128,2	0,1	14,2	0	1,6	54,2	39,6	91,0	1,9									
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8									
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0									
Итого за прием пищи:				25,3	18,4	100,2	671,5	0,4	27,2	0,4	5,1	141,2	103,7	263,6	5,5									
Всего за день:				25,3	18,4	100,2	671,5	0,4	27,2	0,4	5,1	141,2	103,7	263,6	5,5									

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг									
Обед																								
2008	111	СУП С КРУТОЙ И МЯСОМ	250	4,5	4,1	16,5	121,1	0,1	4,6	0,2	0,1	25,5	23,6	70,5	1,0									
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8									
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	170/30	29,5	21,1	51,3	520,3	0,1	0,4	0,1	3,5	223,0	33,8	295,4	1,2									
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7									
Итого за прием пищи:				37,3	25,4	103,2	796,6	0,3	5,0	0,3	4,4	270,6	76,4	406,9	3,7									
Всего за день:				37,3	25,4	103,2	796,6	0,3	5,0	0,3	4,4	270,6	76,4	406,9	3,7									

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг									
Обед																								
2008	82	СВЕКОЛЫНИК НА М/КБ	250/10	2,4	6,1	17,1	137,6	0,1	7,0	0,2	1,5	56,4	30,2	66,0	1,6									
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8									
2008	158	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ или ЗАПЕКАНКА	250	18,0	25,3	23,3	411,9	0,3	11,4	0,3	2,8	63,3	47,4	216,0	2,7									
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,7	0,1	3,8	22,7	0,1	2,4	0	0,7	10,5	11,1	32,7	0,4									
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8									
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	18,9	74,1	0	0	0	0	11,4	1,9	4,3	0									
Итого за прием пищи:				28,3	31,9	103,3	835,7	0,7	20,8	0,5	6,6	160,0	117,0	386,2	6,3									

Всего за день:	28,3	31,9	103,3	835,7	0,7	20,8	0,5	6,6	160,0	117,0	386,2	6,3
----------------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	-----

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
2008	89	РАССОЛЫНИК С СМЕТАНОЙ	250/10	5,3	9,1	17,1	178,2	0,1	5,6	0,2	1,9	43,6	27,4	97,8	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	309	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	250	8,8	20,9	22,7	318,6	0,3	11,4	0,2	2,4	37,3	43,3	137,8	2,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				20,5	30,4	95,3	746,7	0,6	17,0	0,4	5,9	112,2	102,9	310,2	5,9
Всего за день:				20,5	30,4	95,3	746,7	0,6	17,0	0,4	5,9	112,2	102,9	310,2	5,9

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
2008	83	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/Б	250	6,4	6,9	17,9	162,0	0,1	9,5	0,2	1,5	57,5	34,9	109,0	2,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	217	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	150	14,0	19,3	2,1	242,9	0,2	0,2	0,2	1,7	83,6	17,7	204,8	2,3
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	8,4	7,6	115,4	0	2,8	0,2	0	36,9	13,5	33,3	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
Итого за прием пищи:				28,4	35,0	82,7	767,8	0,5	12,5	0,6	4,8	204,8	94,3	414,3	6,5
Всего за день:				28,4	35,0	82,7	767,8	0,5	12,5	0,6	4,8	204,8	94,3	414,3	6,5

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.