

Циклические меню

на осенне-зимний период учебного года

для школьных пищеблоков
МУП "КШП №1"
города Краснодара

Часть I

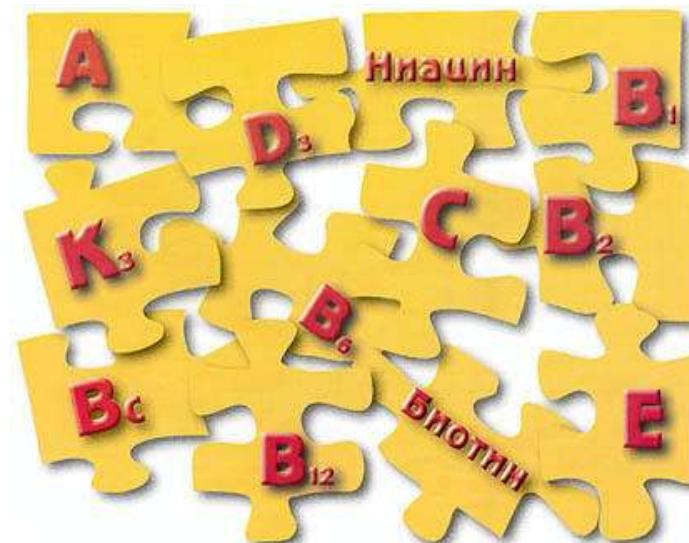


СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

- 1. Варианты завтраков для детей с 1 по 5 класс*
- 2. Варианты завтраков для детей с 6 по 11 класс*
- 3. Варианты обедов для детей ГПД и ЗПР с 1 по 5 класс*
- 4. Варианты обедов для детей ГПД и ЗПР с 6 по 11 класс*

Список литературы



ВВЕДЕНИЕ:

Сборник «Циклическое меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для предприятий общественного питания города Краснодара, обеспечивающих питание школьников всех организационно-правовых форм хозяйствования.

Сборник разработан специалистами МУП «Комбинат школьного питания №1» города Краснодара и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных учреждений.



Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.4.5.2409-08** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Рекомендательный подход допускается к нормам выхода готовой продукции.

Особенностью этого Сборника является расширение прав изготовителей продукции по внесению изменений и дополнений в набор блюд, входящих в состав комплексов и обеспечение разнообразным горячим питанием учеников образовательных учреждений города Краснодара.

Варианты меню завтраков для детей с 1 по 5 класс

Возрастная категория: 7-11 лет



Вариант № 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
337-04	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,14	0	22	86	5	1,0
ТК	Сосиска запечённая с сыром	50/20	9,0	17,5	1,0	198	0,00	0,0	0,00	0	215	172	18	0,6
534-04	Капуста тушённая	100	2,0	3,3	9,6	75	0,24	17	0,00	0	58	40	20	0,8
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	20,9	26,0	61,5	549	0,4	83	0,17	0	341	398	88	6,5

Вариант № 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
19-04	Салат из помидоров	75	0,8	3,8	3,9	53	0,38	14	0,56	0	14	21	12	0,6
391-04	Шницель рыбный	50	9,1	1,9	4,3	104	0,05	5,3	0,04	0	26	104	15	1,0
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
ТК	Витаминизированный кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,01	30	0,20	3,5	12	8	9	1,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	16,6	7,1	76,3	458	0,66	68,9	0,83	3,5	112	265	89	5,4

Вариант № 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
366-04	Запеканка из творога	100	16,4	11,7	7,8	231	0,05	0,3	0,10	0	152	210	23	0,6
ТК	Сметана	20	0,6	4,0	0,6	41	0,01	0,1	0,04	0	17	12	16	0,0
ТК	Какао с молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Рулет с маком	50	2,5	1,0	28,5	136	0,00	3,5	0,00	0	23	39	8,0	1,0
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<i>23,7</i>	<i>20,6</i>	<i>72,5</i>	<i>594</i>	<i>0,09</i>	<i>69,9</i>	<i>0,17</i>	<i>0</i>	<i>330</i>	<i>392</i>	<i>74</i>	<i>2,8</i>

Вариант № 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
451-04	Котлета из говядины	50	7,3	5,9	6,8	110	0,04	0,0	0,00	0	11	65	14	0,7
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,9	1,6	30,5	163	0,14	0,0	0,00	0	32	140	38	3,2
ТК	Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой)	200	0,0	0,0	22,4	108	0,01	50	0,10	0	0	0	0	0,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<i>18,4</i>	<i>10,7</i>	<i>99,6</i>	<i>578</i>	<i>0,35</i>	<i>82</i>	<i>0,18</i>	<i>0</i>	<i>80</i>	<i>297</i>	<i>93</i>	<i>6,3</i>

Вариант № 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
96-04	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0,00	0,0	49	0	11	8	2	0,0
97-04	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,00	0,3	0,02	0	208	108	11	0,2
174-07	Каша рисовая с молоком (и маслом сливочным)	200/10	5,9	10,8	45,1	292	0,08	1,3	0,09	0,4	130	158	37	0,6
ТК	Кофейный напиток (с аскорбиновой кислотой)	200	1,8	1,3	14,2	76	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	17,4	26,1	101,3	676	0,21	67,6	49,14	0,4	503	471	101	3,5

Вариант № 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
340-04	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	105/5	11,0	18,4	2,1	218	0,07	0,0	0,40	0	86	201	14	2,1
ТК	Чай с молоком (с аскорбиновой кислотой)	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,03	50	0,01	0	73	54	13	0,9
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
770-04	Булочка «Дорожная»	50	3,5	7,5	23,1	174	3,70	0	0,00	0	4	32	6	0,4
	Итого:	-	21,2	28,1	71,3	611	3,95	63	1,04	0	199	387	74	5,7

Вариант № 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
16-04	Салат из огурцов	75	0,6	3,8	2,3	45	0,03	6,2	0,38	0	17	26	9	0,5
492-04	Плов из птицы	50/100	16,5	11,8	28,4	284	0,10	1,5	1,10	0	29	150	29	1,3
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,00	0	70	62	14	0,3
	Итого:	-	23,5	23,2	81,6	615	0,25	57,7	5,48	0	146	327	88	5,6

Вариант № 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
78-04	Икра свекольная	50	1,2	4,0	6,4	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
468-04	Оладьи из печени (с маслом сливочным)	50/5	9,6	12,9	4,0	169	0,15	17	4,15	0	8	165	12	3,6
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,0	0,4	27,7	137	0,08	0,0	0,00	0	22	102	24	2,6
ТК	Витаминизированный напиток «Золотой шар»	200/9	0,0	0,0	18,4	74	0,01	30	0,20	3,5	12	8	9	1,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
	Итого:	-	19,9	17,9	82,1	557	0,37	55,5	4,47	3,5	78	358	91	9,6

Вариант № 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
337-04	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,14	0	22	86	5	1,0
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
413-04	Сарделька отварная	70	7,0	16,8	1,4	186	0,00	0,0	0,00	0	24	106	14	1,4
333-04	Макароны с сыром	100	6,6	3,3	21,5	133	0,03	0,0	0,01	0	125	82	17	0,7
ТК	Кофейный напиток (с аскорбиновой кислотой)	200	1,8	1,3	14,2	76	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
	Итого:	-	25,6	26,6	66,2	590	0,21	63	0,78	0	329	494	95	6

Вариант № 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
443-04	Плов из говядины	50/100	19,2	7,5	28,1	258	0,10	4,6	0,90	0	22	207	36	2,2
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	24,7	10,7	83,2	515	0,26	86,6	0,98	0	73	322	89	6,6

Вариант № 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
377-04	Рыба жареная	50	7,9	2,7	1,8	63	0,06	0,7	0,00	0	13	67	25	0,5
224-04	Рагу из овощей	130	2,6	4,3	9,5	86	0,00	22	2,60	0	35	62	24	0,9
ТК	Чай с сахаром (с аскорбиновой кислотой)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	50	0,00	0	1	0	1	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<i>15,2</i>	<i>7,6</i>	<i>61,7</i>	<i>360</i>	<i>0,19</i>	<i>88,7</i>	<i>2,63</i>	<i>0</i>	<i>81</i>	<i>206</i>	<i>83</i>	<i>3,7</i>

Вариант № 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Закуска из моркови	75	0,8	7,7	7,1	98	0,05	2,9	5,07	0	38	47	23	0,5
499-04	Котлета рубленая из птицы	50	8,4	6,7	7,7	124	0,05	0,1	0,01	0	25	77	14	0,7
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,9	1,6	30,5	163	0,14	0,0	0,00	0	32	140	38	3,2
ТК	Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой)	200	0,0	0,0	22,4	108	0,01	50	0,10	0	0	0	0	0,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
	<i>Итого:</i>	-	<i>19,2</i>	<i>16,6</i>	<i>93,3</i>	<i>608</i>	<i>0,35</i>	<i>53</i>	<i>5,18</i>	<i>0</i>	<i>111</i>	<i>330</i>	<i>99</i>	<i>5,9</i>

Вариант № 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	18,1	5,9	15,3	188	0,17	18	0,12	0	19	224	42	2,5
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
779-04	Булочка «Молочная»	50	5,2	2,0	29,7	159	0,08	0,2	12,4	0	28	57	9	0,6
	Итого:	-	28,4	11,1	90,3	566	0,38	84,2	12,57	0	82	385	95	6,9

Вариант № 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
344-04	Омлет, фаршированный мясными продуктами (с маслом сливочным)	135/5	14,5	27,8	2,1	316	0,14	0,0	0,35	0	86	249	20	2,6
ТК	Какао с молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	23,8	32,3	66,5	634	0,32	79	1,01	0	260	480	88	6,1

Вариант № 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
78-04	Икра свекольная	50	1,2	4,0	6,4	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
388-04	Биточек рыбный	50	7,7	9,9	4,1	135	1,56	1,4	0,02	0	27	124	23	0,7
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,0	0,4	27,7	137	0,08	0,0	0,00	0	22	102	24	2,6
ТК	Витаминизированный кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,01	30	0,20	3,5	12	8	9	1,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
	<i>Итого:</i>	-	<i>18,0</i>	<i>14,9</i>	<i>82,2</i>	<i>523</i>	<i>1,78</i>	<i>39,9</i>	<i>0,34</i>	<i>3,5</i>	<i>97</i>	<i>317</i>	<i>102</i>	<i>6,7</i>

Вариант № 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
16-04	Салат из огурцов	75	0,6	3,8	2,3	45	0,03	6,2	0,38	0	17	26	9	0,5
ТК	Оладьи из куриного филе (с маслом сливочным)	50/5	9,9	8,6	1,7	123	0,00	1,2	0,07	0	14	0	13	0,8
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
ТК	Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой)	200	0,0	0,0	22,4	108	0,01	50	0,10	0	0	0	0	0,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
	<i>Итого:</i>	-	<i>16,8</i>	<i>13,8</i>	<i>66,3</i>	<i>465</i>	<i>0,23</i>	<i>61</i>	<i>0,55</i>	<i>0</i>	<i>75</i>	<i>147</i>	<i>66</i>	<i>3,5</i>

Вариант № 17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
362-04	Пудинг из творога (запечённый) со сгущённым молоком	100/30	16,6	12,5	39,3	335	0,08	0,7	0,12	0	233	265	35	1,0
ТК	Какао с молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<i>20,8</i>	<i>16,4</i>	<i>74,9</i>	<i>521</i>	<i>0,11</i>	<i>66,7</i>	<i>0,15</i>	<i>0</i>	<i>371</i>	<i>396</i>	<i>62</i>	<i>2,2</i>

Вариант № 18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
462-04	Тефтели из говядины (2 вариант)	60/30	8,3	11,7	10,0	177	0,05	3,9	0,63	0	18	91	23	0,9
534-04	Капуста тушённая	100	2,0	3,3	9,6	75	0,24	17	0,00	0	58	40	20	0,8
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<i>15,1</i>	<i>15,6</i>	<i>70,2</i>	<i>465</i>	<i>0,42</i>	<i>86,9</i>	<i>0,66</i>	<i>0</i>	<i>122</i>	<i>231</i>	<i>88</i>	<i>5,8</i>

Вариант № 19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
96-04	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0,00	0,0	49	0	11	8	2	0,0
173-07	Каша вязкая гречневая с молоком (с маслом сливочным)	200/10	6,7	4,4	31,8	204	0,00	2,0	0,00	0	205	295	123	3,0
ТК	Кофейный напиток (с аскорбиновой кислотой)	200	1,8	1,3	14,2	76	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,00	0	70	62	14	0,3
	<i>Итого:</i>	-	<i>14,7</i>	<i>21,6</i>	<i>81,8</i>	<i>581</i>	<i>0,12</i>	<i>52</i>	<i>53</i>	<i>0</i>	<i>424</i>	<i>551</i>	<i>181</i>	<i>5,4</i>

Вариант № 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
19-04	Салат из помидоров	75	0,8	3,8	3,9	53	0,38	14	0,56	0	14	21	12	0,6
448-04	Бифштекс рубленый	53	9,7	13,6	0,0	161	0,03	0,0	0,00	0	7	78	13	0,6
508-04	Каша рассыпчатая (ячневая)	100	3,4	0,4	22,1	108	0,06	0,0	0,00	0	21	113	33	0,6
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
	<i>Итого:</i>	-	<i>18,3</i>	<i>18,4</i>	<i>66,8</i>	<i>497</i>	<i>0,57</i>	<i>64</i>	<i>0,56</i>	<i>0</i>	<i>72</i>	<i>301</i>	<i>94</i>	<i>5,3</i>

Вариант № 21

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
493-04	Птица, тушённая в соусе	50/50	14,6	9,5	3,3	162	0,07	0,0	0,02	0	24	119	26	1,0
516-04	Макаронные изделия отварные	100	4,1	0,4	19,0	98	0,04	0,0	0,00	0	8	23	12	0,6
ТК	Какао с молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
	<i>Итого:</i>	-	<i>27,6</i>	<i>14,4</i>	<i>76,9</i>	<i>540</i>	<i>0,26</i>	<i>63</i>	<i>0,65</i>	<i>0</i>	<i>190</i>	<i>362</i>	<i>97</i>	<i>4,5</i>

Вариант № 22

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Рыба жареная под маринадом	50/50	11,9	13,6	7,8	226	0,06	5,6	0,02	0	41	67	45	1,5
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
ТК	Компот из ягод (с аскорбиновой кислотой)	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	72	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
	<i>Итого:</i>	-	<i>23,6</i>	<i>15,0</i>	<i>72,5</i>	<i>533</i>	<i>0,25</i>	<i>81,2</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>133</i>	<i>208</i>	<i>98</i>	<i>4,2</i>

Вариант № 23

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
437-04	Гуляш из говядины	50/50	12,3	12,2	3,9	131	0,04	2,6	0,00	0	14	85	14	0,8
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,0	0,4	27,7	137	0,08	0,0	0,00	0	22	102	24	2,6
ТК	Чай с сахаром (с аскорбиновой кислотой)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	50	0,00	0	1	0	1	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
	<i>Итого:</i>	-	22,3	15,8	76,7	485	0,25	68,6	0,05	0	58	268	71	5,4

Вариант № 24

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Закуска из моркови	75	0,8	7,7	7,1	98	0,05	2,9	5,07	0	38	47	23	0,5
494-04	Птица жареная	50	13,3	4,2	0,0	91	0,05	0,0	0,02	0	20	85	14	0,9
511-04	Рис отварной	100	2,5	0,2	26,3	120	0,02	0,0	0,00	0	15	34	10	0,4
ТК	Кофейный напиток (с аскорбиновой кислотой)	200	1,8	1,3	14,2	76	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	7	37	11	0,9
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	22,9	14,0	83,0	538	0,25	68,9	5,12	0	227	363	98	4,5

Варианты меню завтраков для детей с 6 по 11 класс

Возрастная категория: 11 - 18 лет



Вариант № 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
337-04	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,14	0	22	86	5	1,0
ТК	Сосиска запечённая с сыром	50/20	9,0	17,5	1,0	198	0,00	0,0	0,00	0	215	172	18	0,6
534-04	Капуста тушённая	100	2,0	3,3	9,6	75	0,24	17	0,00	0	58	40	20	0,8
ТК	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19	0,04	0	19	13	11	0,8
	Итого:	-	23,3	31,3	80	674	0,48	87,9	3,56	0	377	453	116	7,7

Вариант № 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
19-04	Салат из помидоров	100	1,0	5,0	5,1	69	0,05	17	0,73	0	17	28	16	0,8
391-04	Шницель рыбный	75	13,7	2,9	6,5	156	0,08	8,0	0,06	0	39	156	23	1,5
520-04	Пюре картофельное	150	3,3	1,2	21,5	111	0,14	5,4	0,00	0	45	83	30	1,1
ТК	Витаминизированный кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,01	30	0,20	3,5	12	8	9	1,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19	0,04	0	19	13	11	0,8

	Итого:	-	24,4	9,9	100,7	623	0,46	79,4	1,03	3,5	156	386	124	7,4
--	---------------	---	-------------	------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	------------	------------

Вариант № 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
358-04	Сырники из творога	2/75	26,4	17,0	18,3	336	0,11	0,5	0,12	0	245	344	42	1,2
ТК	Сметана	15	0,5	3,0	0,5	31	0,01	0,1	0,03	0	13	9	12	0,0
ТК	Какао с молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Рулет с маком	50	2,5	1,0	28,5	136	0,00	3,5	0,00	0	23	39	8,0	1,0
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	33,6	24,9	82,9	689	0,15	70,1	0,18	0	419	523	89	3,4

Вариант № 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
43-04	Салат из белокочанной капусты	75	1,1	3,9	6,8	66	0,05	24	0,08	0	8	23	12	0,5
451-04	Биточек из говядины	75	11,0	8,9	10,2	165	0,06	0,0	0,00	0	17	98	21	1,1
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,9	2,4	45,8	245	0,21	0,0	0,00	0	48	210	57	4,8
ТК	Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой)	200	0,0	0,0	22,4	108	0,01	50	0,10	0	0	0	0	0,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	26,9	16,0	122,6	751	0,47	74	0,18	0	97	429	125	8,6

Вариант № 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
97-04	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,00	0,3	0,02	0	208	108	11	0,2
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
489-04	Рагу из птицы	50/125	16,1	8,7	18,7	234	0,18	22	1,08	0	40	174	14	2,0
ТК	Кофейный напиток (с аскорбиновой кислотой)	200	1,8	1,3	14,2	76	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19	0,04	0	19	13	11	0,8
	Итого:	-	30,4	15,9	91,8	620	0,41	104,3	1,77	0	433	547	106	6,6

Вариант № 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
340-04	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	105/5	11,0	18,4	2,1	218	0,07	0,0	0,40	0	86	201	14	2,1
ТК	Чай с молоком (с аскорбиновой кислотой)	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,03	50	0,01	0	73	54	13	0,9
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
770-04	Булочка «Дорожная»	50	3,5	7,5	23,1	174	3,70	0	0,00	0	4	32	6	0,4
	Итого:	-	23,0	28,3	83,1	663	3,99	63	1,04	0	207	419	85	6,4

Вариант № 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
16-04	Салат из огурцов	100	0,7	5,0	3,1	60	0,03	8,1	0,05	0	21	34	11	0,5
492-04	Плов из птицы	75/150	24,8	17,7	42,6	426	0,15	2,3	1,65	0	44	225	44	2,0
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	31,7	23,5	98,3	713	0,32	60,4	1,7	0	103	380	102	6,7

Вариант № 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
78-04	Икра свекольная	50	1,2	4,0	6,4	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
468-04	Оладьи из печени (с маслом сливочным)	100/10	19,2	25,7	8,0	338	0,30	33	8,30	0	16	330	24	7,2
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,0	0,4	27,7	137	0,08	0,0	0,00	0	22	102	24	2,6
ТК	Витаминизированный напиток «Золотой шар»	200/9	0,0	0,0	18,4	74	0,01	30	0,20	3,5	12	8	9	1,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	31,3	30,9	97,9	778	0,56	71,5	8,62	3,5	94	555	114	13,9

Вариант № 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
337-04	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,14	0	22	86	5	1,0
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
413-04	Сарделька отварная	70	7,0	16,8	1,4	186	0,00	0,0	0,00	0	24	106	14	1,4
333-04	Макароны с сыром	150	9,9	4,9	32,2	200	0,05	0,3	0,02	0	188	123	26	1,0
ТК	Кофейный напиток (с аскорбиновой кислотой)	200	1,8	1,3	14,2	76	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<i>Итого:</i>	-	<i>30,7</i>	<i>28,4</i>	<i>88,7</i>	<i>709</i>	<i>0,27</i>	<i>63,3</i>	<i>0,79</i>	<i>0</i>	<i>400</i>	<i>567</i>	<i>115</i>	<i>7</i>

Вариант № 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
43-04	Салат из белокочанной капусты	75	1,1	3,9	6,8	66	0,05	24	0,08	0	8	23	12	0,5
443-04	Плов из говядины	75/150	28,8	11,3	42,2	387	0,15	6,9	1,35	0	33	311	54	3,3
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<i>Итого:</i>	-	<i>36,1</i>	<i>16,0</i>	<i>101,6</i>	<i>680</i>	<i>0,34</i>	<i>80,9</i>	<i>1,43</i>	<i>0</i>	<i>79</i>	<i>455</i>	<i>113</i>	<i>8</i>

Вариант № 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
377-04	Рыба жареная	100	15,8	5,4	3,5	126	0,12	1,4	0,01	0	25	133	49	0,9
224-04	Рагу из овощей	130	2,6	4,3	9,5	86	0,00	22	2,6	0	35	62	24	0,9
ТК	Чай с сахаром (с аскорбиновой кислотой)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	50	0,00	0	1	0	1	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,0	0	70	62	14	0,3
	<i>Итого:</i>	-	26,5	17,5	75,5	548	0,28	73,4	6,61	0	155	355	123	4,5

Вариант № 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Закуска из моркови	75	0,8	7,7	7,1	98	0,05	2,9	5,07	0	38	47	23	0,5
499-04	Котлета рубленая из птицы	75	12,6	10,1	11,6	186	0,08	0,2	0,02	0	38	116	21	1,1
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,9	1,6	30,5	163	0,14	0,0	0,00	0	32	140	38	3,2
ТК	Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой)	200	0,0	0,0	22,4	108	0,01	50	0,10	0	0	0	0	0,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<i>Итого:</i>	-	25,2	20,2	109	722	0,42	53,1	5,19	0	132	401	117	7

Вариант № 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
43-04	Салат из белокочанной капусты	75	1,1	3,9	6,8	66	0,05	24	0,08	0	8	23	12	0,5
436-04	Жаркое по-домашнему	75/150	27,2	8,9	23,0	282	0,26	27	0,18	0	29	336	63	3,8
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
779-04	Булочка «Молочная»	50	5,2	2,0	29,7	159	0,08	0,2	12,4	0	28	57	9	0,6
	Итого:	-	39,7	15,6	112,1	734	0,53	101,2	12,66	0	103	537	131	9,1

Вариант № 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
344-04	Омлет, фаршированный мясными продуктами (с маслом сливочным)	135/5	14,5	27,8	2,1	316	0,14	0,0	0,35	0	86	249	20	2,6
ТК	Какао с молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19	0,04	0	19	13	11	0,8
	Итого:	-	25,7	32,5	80,3	694	0,37	82	1,02	0	271	514	101	7

Вариант № 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
462-04	Тефтели из говядины (2 вариант)	60	8,3	11,7	10,0	177	0,05	3,9	0,63	0	18	91	23	0,9
534-04	Капуста тушённая	75	1,5	2,5	7,2	56	0,18	13	0,00	0	44	30	15	0,6
78-04	Икра свекольная	75	1,8	6,0	9,5	92	0,05	13	0,18	0	29	26	32	1,3
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19	0,04	0	19	13	11	0,8
	Итого:	-	18,3	21,0	91,1	598	0,46	98,9	0,85	0	148	281	128	7,8

Вариант № 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
16-04	Салат из огурцов	100	0,7	5,0	3,1	60	0,03	8,1	0,05	0	21	34	11	0,5
ТК	Оладьи из куриного филе (с маслом сливочным)	100/10	19,8	17,2	3,4	246	0,00	2,4	0,14	0	28	0	26	1,6
520-04	Пюре картофельное	150	3,3	1,2	21,5	111	0,14	5,4	0,00	0	45	83	30	1,1
ТК	Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой)	200	0,0	0,0	22,4	108	0,01	50	0,10	0	0	0	0	0,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	29,7	24,2	87,8	692	0,32	65,9	0,29	0	118	215	102	5,4

Вариант № 17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
362-04	Пудинг из творога (запечённый) со сгущённым молоком	150/45	24,9	18,8	59,0	503	0,12	1,1	0,18	0	350	398	53	1,5
ТК	Какао с молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19	0,04	0	19	13	11	0,8
	<i>Итого:</i>	-	<i>29,2</i>	<i>22,7</i>	<i>96,6</i>	<i>697</i>	<i>0,16</i>	<i>70,1</i>	<i>0,22</i>	<i>0</i>	<i>491</i>	<i>531</i>	<i>82</i>	<i>2,9</i>

Вариант № 18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
78-04	Икра свекольная	50	1,2	4,0	6,4	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
388-04	Котлета рыбная	75	11,6	14,8	6,2	203	0,09	2,0	0,02	0	40	185	35	1,0
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	7,5	0,6	41,6	206	0,12	0,0	0,00	0	33	153	36	3,9
ТК	Витаминизированный кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,01	30	0,20	3,5	12	8	9	1,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<i>Итого:</i>	-	<i>26,2</i>	<i>20,2</i>	<i>110</i>	<i>712</i>	<i>0,39</i>	<i>40,5</i>	<i>0,34</i>	<i>3,5</i>	<i>129</i>	<i>461</i>	<i>137</i>	<i>9</i>

Вариант № 19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Закуска из моркови	75	0,8	7,7	7,1	98	0,05	2,9	5,07	0	38	47	23	0,5
494-04	Птица жареная	100	26,5	8,4	0,0	182	0,10	0,0	0,04	0	40	169	28	1,8
511-04	Рис отварной	100	2,5	0,2	26,3	120	0,02	0,0	0,00	0	15	34	10	0,4
ТК	Кофейный напиток с молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	1,8	1,3	14,2	76	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19	0,04	0	19	13	11	0,8
	<i>Итого:</i>	-	<i>38,0</i>	<i>18,4</i>	<i>96,8</i>	<i>689</i>	<i>0,35</i>	<i>71,9</i>	<i>5,15</i>	<i>0</i>	<i>258</i>	<i>481</i>	<i>125</i>	<i>6,3</i>

Вариант № 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
19-04	Салат из помидоров	100	1,0	5,0	5,1	69	0,05	17	0,73	0	17	28	16	0,8
411-94	Бифштекс рубленый	70	12,8	18,0	0,0	213	0,04	0,0	0,00	0	9	103	17	0,8
508-04	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	5,1	0,6	33,2	162	0,09	0,0	0,00	0	32	170	50	0,9
ТК	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<i>Итого:</i>	-	<i>25,1</i>	<i>24,4</i>	<i>90,9</i>	<i>671</i>	<i>0,32</i>	<i>67</i>	<i>0,73</i>	<i>0</i>	<i>96</i>	<i>422</i>	<i>130</i>	<i>6,7</i>

Вариант № 21

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
493-04	Птица, тушенная в соусе	75/75	21,9	14,3	5,0	243	0,11	0,0	0,03	0	36	179	39	1,5
516-04	Макаронные изделия отварные	150	6,2	0,6	28,5	147	0,06	0,0	0,00	0	12	35	18	0,9
ТК	Какао с молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<i>Итого:</i>	-	38,8	19,6	99,9	722	0,36	63	0,66	0	214	466	127	6

Вариант № 22

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
43-04	Салат из белокочанной капусты	75	1,1	3,9	6,8	66	0,05	24	0,08	0	8	23	12	0,5
437-04	Гуляш из говядины	75/75	18,5	18,3	5,9	197	0,06	3,9	0,00	0	21	128	21	1,2
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	7,5	0,6	41,6	206	0,12	0,0	0,00	0	33	153	36	3,9
ТК	Чай с сахаром (с аскорбиновой кислотой)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	50	0,00	0	1	0	1	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<i>Итого:</i>	-	33,2	23,6	106,7	694	0,37	77,9	0,08	0	87	402	105	8

Вариант № 23

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Рыба жареная под маринадом	75/75	17,9	20,4	11,7	339	0,09	8,3	0,03	0	62	101	68	2,3
520-04	Пюре картофельное	150	3,3	1,2	21,5	111	0,14	5,4	0,00	0	45	83	30	1,1
ТК	Компот из ягод (с аскорбиновой кислотой)	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	72	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	32,5	22,4	95,4	735	0,37	85,7	0,03	0	179	302	142	6,1

Вариант № 24

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
438-04	Азу из говядины	50/150	18,7	8,8	20,2	236	0,21	23	2,00	0	26	236	49	3,0
ТК07	Кофейный напиток (с аскорбиновой кислотой)	200	1,8	1,3	14,2	76	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,00	0	70	62	14	0,3
	Итого:	-	29,4	17,9	85,1	607	0,42	86	6,63	0	262	550	133	6,9

Варианты меню обедов для детей ГПД и ЗПРС 1 по 5 класс

Возрастная категория: 7-11 лет



Вариант № 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,5	20,8	157	0,25	6,3	0,82	0	48	140	38	2,3
448-04	Бифштекс рубленый	53	9,7	13,6	0,0	161	0,03	0,0	0,00	0	7	78	13	0,6
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,9	1,6	30,5	163	0,14	0,0	0,00	0	32	140	38	3,2
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	28,6	24,1	118,4	789	0,58	25,1	0,87	0	120	465	133	8,7

Вариант № 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,0	0,50	0	43	98	30	1,3
491-04	Чахохбили	50/75	15,0	10,6	9,0	186	0,12	23	0,60	0	50	156	34	1,7
508-04	Каша рассыпчатая (ячневая)	100	3,4	0,4	22,1	108	0,06	0,0	0,00	0	21	113	33	0,6
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1

ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	33,1	17,1	116,9	733	0,44	81	1,76	0	220	520	164	7,4

Вариант № 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
132-04	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	18,0	123	0,10	7,8	0,83	0	33	208	33	1,3
388-04	Котлета рыбная	50	7,7	9,9	4,1	135	0,56	1,4	0,02	0	27	124	23	0,7
518-04	Картофель отварной	100	2,0	0,4	16,7	82	0,11	14	0,00	0	12	54	20	0,8
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	23,3	25,7	117,1	722	8,96	52,3	14,26	11	156	527	151	20,7

Вариант № 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
16-04	Салат из огурцов	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
109-04	Борщ	250	2,0	5,0	7,9	85	0,03	5,3	0,50	0	48	90	25	1,3
ТК	Оладьи из куриного филе (с маслом сливочным)	50/5	9,9	8,6	1,7	123	0,00	1,2	0,07	0	14	0	13	0,8
508-04	Каша рассыпчатая (пшённая)	100	4,7	1,1	26,1	135	0,12	0,0	0,00	0	17	91	33	2,8
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1

	Итого:	-	22,8	18,0	99,8	637	0,3	13,4	0,82	0	118	290	113	7,5
--	---------------	---	-------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	-------------	----------	------------	------------	------------	------------

Вариант № 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	0,0	1,6	9	0,03	7	0,32	0	10	17	9	0,4
137-04	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	7,8	6,0	20,3	164	0,15	23	0,98	0	24	124	37	1,5
499-04	Котлета рубленая из птицы	50	8,4	6,7	7,7	124	0,05	0,1	0,01	0	25	77	14	0,7
517-04	Макароны отварные с овощами	100	3,4	4,7	23,4	143	0,07	3,9	1,84	0,8	20	45	12	0,8
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	31,1	18,2	112,8	716	0,43	56	3,15	0,8	149	371	113	5,8

Вариант № 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
19-04	Салат из помидоров	50	0,5	2,5	2,6	35	0,25	9	0,37	0	9	14	8	0,4
148-04	Суп-лапша домашняя	250	2,9	4,9	15,3	115	0,06	1,5	0,94	0	18	45	14	0,7
443-04	Плов из говядины	50/100	19,2	7,5	28,1	258	0,10	4,6	0,90	0	22	207	36	2,2
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6

	Итого:	-	28,7	15,7	113,6	718	0,57	33,3	2,24	0	96	373	102	5,9
--	---------------	---	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	----------	-----------	------------	------------	------------

Вариант № 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
131-04	Рассольник домашний	250	2,8	4,3	16,0	115	0,10	12	0,80	0	43	113	30	1,3
377-04	Рыба жареная	50	7,9	2,7	1,8	63	0,06	0,7	0,00	0	13	67	25	0,5
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,0	0	70	62	14	0,3
	Итого:	-	21,4	18,2	109,3	671	0,43	35,1	4,85	0	187	404	133	5,4

Вариант № 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	0,0	1,6	9	0,03	7	0,32	0	10	17	9	0,4
140-04	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3,2	2,5	21,1	121	0,10	8,3	0,84	0	34	171	31	1,1
437-04	Гуляш из говядины	50/50	12,3	12,2	3,9	131	0,04	2,6	0,00	0	14	85	14	0,8
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,0	0,4	27,7	137	0,08	0,0	0,00	0	22	102	24	2,6
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1

ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	32,4	15,9	123,9	712	0,41	55,9	1,19	0	166	494	128	7,9

Вариант № 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
16-04	Салат из огурцов	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
109-04	Борщ	250	2,0	5,0	7,9	85	0,03	5,3	0,50	0	48	90	25	1,3
468-04	Оладьи из печени (с маслом сливочным)	50/5	9,6	12,9	4,0	169	0,15	17	4,15	0	8	165	12	3,6
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	20,3	22,0	95,3	668	0,45	48,2	4,93	0	142	434	107	8,5

Вариант № 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
155-04	Суп с клецками	250	3,8	5,6	16,5	129	0,07	1,8	0,95	0	54	71	19	0,8
494-04	Птица жареная	50	13,3	4,2	0,0	91	0,05	0,0	0,02	0	20	85	14	0,9
224-04	Рагу из овощей	130	2,6	4,3	9,5	86	0,00	22	2,60	0	35	62	24	0,9
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,00	0	70	62	14	0,3

	Итого:	-	27,5	21,9	98,7	681	0,27	26,6	7,57	0	207	372	107	5,2
--	---------------	---	------	------	------	-----	------	------	------	---	-----	-----	-----	-----

Вариант № 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
132-04	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	18,0	123	0,10	7,8	0,83	0	33	208	33	1,3
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	18,1	5,9	15,3	188	0,17	18	0,12	0	19	224	42	2,5
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	33,2	13,8	107,4	669	0,46	79,8	1,03	0	143	566	133	7,1

Вариант № 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
138-04	Суп картофельный с крупой	250	3,3	3,0	23,7	136	0,09	5,6	0,80	0	38	223	40	1,1
413-04	Сарделька отварная	70	7,0	16,8	1,4	186	0,00	0,0	0,00	0	24	106	14	1,4
ТК	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
534-04	Капуста тушённая	50	1,0	1,7	4,8	38	0,12	9,0	0,00	0	29	20	10	0,4
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0,0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	17,5	27,4	92,4	697	0,37	18,7	4,18	0	147	466	114	5,2

Вариант № 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
16-04	Салат из огурцов	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,0	0,50	0	43	98	30	1,3
ТК	Рыба жареная под маринадом	50/50	11,9	13,6	7,8	226	0,06	5,6	0,02	0	41	67	45	1,5
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,0	0,4	27,7	137	0,08	0,0	0,00	0	22	102	24	2,6
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	<i>Итого:</i>	-	<i>25,4</i>	<i>22,6</i>	<i>112,6</i>	<i>765</i>	<i>0,34</i>	<i>19,5</i>	<i>0,77</i>	<i>0</i>	<i>145</i>	<i>376</i>	<i>141</i>	<i>8</i>

Вариант № 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
78-04	Икра свекольная	50	1,2	4,0	6,4	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
135-04	Суп из овощей	250	2,7	4,6	3,9	96	0,09	0,8	11,0	0	42	100	21	0,9
492-04	Плов из птицы	50/100	16,5	11,8	28,4	284	0,10	1,5	1,10	0	29	150	29	1,3
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	<i>Итого:</i>	-	<i>31,4</i>	<i>21,2</i>	<i>98,5</i>	<i>718</i>	<i>0,35</i>	<i>32,8</i>	<i>12,22</i>	<i>0</i>	<i>161</i>	<i>375</i>	<i>113</i>	<i>5,5</i>

Вариант № 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,5	20,8	157	0,25	6,3	0,82	0	48	140	38	2,3
450-04	Шницель из гов. н/р	50	8,8	12,5	5,1	169	0,04	0,0	0,00	0	10	75	14	0,8
333-04	Макароны с сыром	100	6,6	3,3	21,5	133	0,03	0,0	0,01	0	125	82	17	0,7
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	<i>Итого:</i>	-	<i>28,1</i>	<i>27,2</i>	<i>109,9</i>	<i>796</i>	<i>0,48</i>	<i>10,4</i>	<i>4,21</i>	<i>0</i>	<i>239</i>	<i>414</i>	<i>119</i>	<i>6,1</i>

Вариант № 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
130-04	Рассольник	250	2,8	4,3	16,0	115	0,10	12	0,80	0	43	113	30	1,3
388-04	Биточек рыбный	50	7,7	9,9	4,1	135	1,56	1,4	0,02	0	27	124	23	0,7
534-04	Капуста тушённая	100	2,0	3,3	9,6	75	0,24	17	0,00	0	58	40	20	0,8
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0,0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
766-04	Сдоба обыкновенная	50	4,2	2,8	29,2	160	0,10	0,0	0,02	0	13	48	17	0,9
	<i>Итого:</i>	-	<i>22,5</i>	<i>21,1</i>	<i>121,5</i>	<i>749</i>	<i>2,13</i>	<i>33,2</i>	<i>0,84</i>	<i>0</i>	<i>169</i>	<i>417</i>	<i>126</i>	

Вариант № 17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	0,0	1,6	9	0,03	7	0,32	0	10	17	9	0,4
109-04	Борщ	250	2,0	5,0	7,9	85	0,03	5,3	0,50	0	48	90	25	1,3
493-04	Птица, тушённая в соусе	50/50	14,6	9,5	3,3	162	0,07	0,0	0,02	0	24	119	26	1,0
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,9	1,6	30,5	163	0,14	0,0	0,00	0	32	140	38	3,2
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	34,4	16,9	112,9	733	0,43	50,3	0,87	0	200	485	148	8,9

Вариант № 18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
148-04	Суп-лапша домашняя	250	2,9	4,9	15,3	115	0,06	1,5	0,94	0	18	45	14	0,7
462-04	Тефтели (2 вариант)	60/30	8,3	11,7	10,0	177	0,05	3,9	0,63	0	18	91	23	0,9
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	19,8	20,8	101,9	682	0,36	27,2	1,62	0	100	302	100	4,6

Вариант № 19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
19-04	Салат из помидоров	50	0,5	2,5	2,6	35	0,25	9	0,37	0	9	14	8	0,4
137-04	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	7,8	6,0	20,3	164	0,15	23	0,98	0	24	124	37	1,5
413-04	Сосиска отварная	50	5,0	12,0	1,0	133	0,00	0,0	0,00	0	17	79	10	1,0
508-04	Каша рассыпчатая (ячневая)	100	3,4	0,4	22,1	108	0,06	0,0	0,00	0	21	113	33	0,6
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	22,5	21,7	108,6	704	0,59	34,8	1,35	0	99	422	124	5,8

Вариант № 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
16-04	Салат из огурцов	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
131-04	Рассольник домашний	250	2,8	4,3	16,0	115	0,10	12	0,80	0	43	113	30	1,3
489-04	Рагу из птицы	50/125	16,1	8,7	18,7	234	0,18	22	1,08	0	40	174	14	2,0
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	30,7	16,3	105,8	693	0,46	76,1	2,16	0	180	423	100	6,6

Вариант № 21

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	0,0	1,6	9	0,03	7	0,32	0	10	17	9	0,4
140-04	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3,2	2,5	21,1	121	0,10	8,3	0,84	0	34	171	31	1,1
431-04	Печень по-строгановски	50/30/5	14,2	13,6	1,6	185	0,23	25	6,80	0	36	254	39	5,3
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,9	1,6	30,5	163	0,14	0,0	0,00	0	32	140	38	3,2
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	29,5	18,5	112,6	750	0,63	42,5	7,96	0	143	678	152	12

Вариант № 22

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,0	0,50	0	43	98	30	1,3
451-04	Котлета из говядины	50	7,3	5,9	6,8	110	0,04	0,0	0,00	0	11	65	14	0,7
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	18,5	17,9	111,2	659	0,37	31,3	3,91	0	151	342	124	5,9

Вариант № 23

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
78-04	Икра свекольная	50	1,2	4,0	6,4	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
133-04	Суп картофельный	250	2,8	2,8	21,3	123	0,13	12	0,85	0	90	80	38	1,3
391-04	Шницель рыбный	50	9,1	1,9	4,3	104	0,05	5,3	0,04	0	26	104	15	1,0
511-04	Рис отварной	100	2,5	0,2	26,3	120	0,02	0,0	0,00	0	15	34	10	0,4
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	27,0	9,7	127,9	723	0,39	63,8	1,04	0	237	354	135	6,6

Вариант № 24

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	0,0	1,6	9	0,03	7	0,32	0	10	17	9	0,4
135-04	Суп из овощей	250	2,7	4,6	3,9	96	0,09	0,8	11,0	0	42	100	21	0,9
438-04	Азу из говядины	50/150	18,7	8,8	20,2	236	0,21	23	2,00	0	26	236	49	3,0
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	28,0	14,2	93,3	651	0,49	49	13,35	0	125	460	123	6,9

Варианты меню обедов для детей 3-6 по 11 класс

Возрастная категория: 11 - 18 лет



Вариант № 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,5	20,8	157	0,25	6,3	0,82	0	48	140	38	2,3
411-94	Бифштекс рубленый	70	12,8	18,0	0,0	213	0,04	0,0	0,00	0	9	103	17	0,8
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,9	2,4	45,8	245	0,21	0,0	0,00	0	48	210	57	4,8
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
	Итого:	-	35,4	29,4	137,7	942	0,68	25,1	0,87	0	142	578	199	10,9

Вариант № 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	30/30	0,6	0,0	1,9	10	0,03	8	0,38	0	12	20	10	0,5
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,0	0,50	0	43	98	30	1,3
491-04	Чахохбили	75/100	21,0	14,8	12,6	260	0,17	32	0,84	0	70	218	48	2,4
508-04	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	5,1	0,6	33,2	162	0,09	0,0	0,00	0	32	170	50	0,9
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	41,1	21,6	134,3	873	0,52	85	1,75	0	247	643	231	8,5

Вариант № 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
132-04	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	18,0	123	0,10	7,8	0,83	0	33	208	33	1,3
388-04	Котлета рыбная	75	11,6	14,8	6,2	203	0,09	2,0	0,02	0	40	185	35	1,0
518-04	Картофель отварной	100	2,0	0,4	16,7	82	0,11	14	0,00	0	12	54	20	0,8
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	27,9	30,7	123,2	809	8,51	52,9	14,26	11	173	606	204	21,4

Вариант № 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
16-04	Салат из огурцов	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
109-04	Борщ	250	2,0	5,0	7,9	85	0,03	5,3	0,50	0	48	90	25	1,3
ТК	Оладьи из куриного филе (с маслом сливочным)	100/10	19,8	17,2	3,4	246	0,00	2,4	0,14	0	28	0	26	1,6
508-04	Каша рассыпчатая (пшённая)	100	4,7	1,1	26,1	135	0,12	0,0	0,00	0	17	91	33	2,8
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,0	0	70	62	14	0,3
	Итого:	-	35,4	33,7	115,6	890	0,34	14,6	4,89	0	206	370	183	9

Вариант № 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	30/30	0,6	0,0	1,9	10	0,03	8	0,38	0	12	20	10	0,5
137-04	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	7,8	6,0	20,3	164	0,15	23	0,98	0	24	124	37	1,5
499-04	Котлета рубленая из птицы	75	12,6	10,1	11,6	186	0,08	0,2	0,02	0	38	116	21	1,1
517-04	Макароны отварные с овощами	150	5,1	7,1	35,1	215	0,11	5,9	2,76	1,2	24	54	18	1,2
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	38,2	24,1	142,5	908	0,55	75,1	4,17	1,2	188	451	179	7,7

Вариант № 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
19-04	Салат из помидоров	50	0,5	2,5	2,6	35	0,25	9	0,37	0	9	14	8	0,4
148-04	Суп-лапша домашняя	250	2,9	4,9	15,3	115	0,06	1,5	0,94	0	18	45	14	0,7
443-04	Плов из говядины	75/150	28,8	11,3	42,2	387	0,15	6,9	1,35	0	33	311	54	3,3
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6

	Итого:	-	39,0	19,6	131,7	866	0,64	35,6	2,69	0	111	495	163	7,4
--	---------------	---	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	----------	------------	------------	------------	------------

Вариант № 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
131-04	Рассольник домашний	250	2,8	4,3	16,0	115	0,10	12	0,80	0	43	113	30	1,3
377-04	Рыба жареная	100	15,8	5,4	3,5	126	0,12	1,4	0,01	0	25	133	49	0,9
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,00	0	70	62	14	0,3
	Итого:	-	30,0	21,0	115,0	753	0,51	35,8	4,86	0	203	488	200	6,2

Вариант № 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	30/30	0,6	0,0	1,9	10	0,03	8	0,38	0	12	20	10	0,5
140-04	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3,2	2,5	21,1	121	0,10	8,3	0,84	0	34	171	31	1,1
437-04	Гуляш из говядины	75/75	18,5	18,3	5,9	197	0,06	3,9	0,00	0	21	128	21	1,2
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	7,5	0,6	41,6	206	0,12	0,0	0,00	0	33	153	36	3,9
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6

	Итого:	-	41,9	22,3	144,1	867	0,49	58,2	1,25	0	190	609	191	10,1
--	---------------	---	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	----------	------------	------------	------------	-------------

Вариант № 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
16-04	Салат из огурцов	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
109-04	Борщ	250	2,0	5,0	7,9	85	0,03	5,3	0,50	0	48	90	25	1,3
468-04	Оладьи из печени (с маслом сливочным)	100/10	19,2	25,7	8,0	338	0,30	33	8,30	0	16	330	24	7,2
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	30,6	34,9	103,3	856	0,62	64,2	9,08	0	154	617	162	12,5

Вариант № 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
155-04	Суп с клецками	250	3,8	5,6	16,5	129	0,07	1,8	0,95	0	54	71	19	0,8
494-04	Птица жареная	100	26,5	8,4	0,0	182	0,10	0,0	0,04	0	40	169	28	1,8
224-04	Рагу из овощей	130	2,6	4,3	9,5	86	0,00	22	2,60	0	35	62	24	0,9
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	39,8	19,2	102,4	718	0,35	42,6	3,62	0	177	423	159	6,8

Вариант № 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
132-04	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	18,0	123	0,10	7,8	0,83	0	33	208	33	1,3
436-04	Жаркое по-домашнему	75/150	27,2	8,9	23,0	282	0,26	27	0,18	0	29	336	63	3,8
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	39,9	16,9	119,1	782	0,57	88,8	1,09	0	157	696	197	8,8

Вариант № 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
138-04	Суп картофельный с крупой	250	3,3	3,0	23,7	136	0,09	5,6	0,80	0	38	223	40	1,1
413-04	Сарделька отварная	70	7,0	16,8	1,4	186	0,00	0,0	0,00	0	24	106	14	1,4
ТК	Закуска из моркови	75	0,8	7,7	7,1	98	0,05	2,9	5,07	0	38	47	23	0,5
534-04	Капуста тушённая	75	1,5	2,5	7,2	56	0,18	13	0,00	0	44	30	15	0,6
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
	Итого:	-	19,0	30,9	101,2	767	0,47	23,7	5,87	0	179	520	170	6

Вариант № 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
16-04	Салат из огурцов	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,0	0,50	0	43	98	30	1,3
ТК	Рыба жареная под маринадом	75/75	17,9	20,4	11,7	339	0,09	8,3	0,03	0	62	101	68	2,3
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	7,5	0,6	41,6	206	0,12	0,0	0,00	0	33	153	36	3,9
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
	<i>Итого:</i>	-	34,6	29,7	134,4	966	0,43	22,2	0,78	0	181	479	219	10,5

Вариант № 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
78-04	Икра свекольная	50	1,2	4,0	6,4	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
135-04	Суп из овощей	250	2,7	4,6	3,9	96	0,09	0,8	11,0	0	42	100	21	0,9
492-04	Плов из птицы	75/150	24,8	17,7	42,6	426	0,15	2,3	1,65	0	44	225	44	2,0
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	40,8	27,2	126,5	917	0,45	49,6	12,8	0	196	479	180	7,2

Вариант № 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,5	20,8	157	0,25	6,3	0,82	0	48	140	38	2,3
450-04	Шницель из гов. н/р	75	13,2	18,8	7,7	254	0,06	0,0	0,00	0	15	113	21	1,2
333-04	Макароны с сыром	150	9,9	4,9	32,2	200	0,05	0,3	0,02	0	188	123	26	1,0
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
	<i>Итого:</i>	-	<i>36,5</i>	<i>35,2</i>	<i>127,2</i>	<i>967</i>	<i>0,54</i>	<i>10,7</i>	<i>4,22</i>	<i>0</i>	<i>311</i>	<i>511</i>	<i>178</i>	<i>7,2</i>

Вариант № 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
130-04	Рассольник	250	2,8	4,3	16,0	115	0,10	12	0,80	0	43	113	30	1,3
388-04	Биточек рыбный	75	11,6	14,8	6,2	203	0,09	2,0	0,02	0	40	185	35	1,0
534-04	Капуста тушённая	150	3,0	5,0	14,4	113	0,36	26	0,00	0	58	40	20	0,8
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	9	6	6	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0,0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<i>24,3</i>	<i>25,0</i>	<i>113</i>	<i>752</i>	<i>0,73</i>	<i>58,8</i>	<i>0,85</i>	<i>0</i>	<i>192</i>	<i>461</i>	<i>175</i>	<i>6,6</i>

Вариант № 17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	30/30	0,6	0,0	1,9	10	0,03	8	0,38	0	12	20	10	0,5
109-04	Борщ	250	2,0	5,0	7,9	85	0,03	5,3	0,50	0	48	90	25	1,3
493-04	Птица, тушенная в соусе	75/75	21,9	14,3	5,0	243	0,11	0,0	0,03	0	36	179	39	1,5
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,9	2,4	45,8	245	0,21	0,0	0,00	0	48	210	57	4,8
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	45,5	22,6	134,2	916	0,56	51,3	0,94	0	234	636	224	11,5

Вариант № 18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
148-04	Суп-лапша домашняя	250	2,9	4,9	15,3	115	0,06	1,5	0,94	0	18	45	14	0,7
462-04	Тефтели из говядины (2 вариант)	60/30	8,3	11,7	10,0	177	0,05	3,9	0,63	0	18	91	23	0,9
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	20,9	20,9	115,7	739	0,41	43,2	1,65	0	120	331	152	5,6

Вариант № 19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
19-04	Салат из помидоров	50	0,5	2,5	2,6	35	0,25	9	0,37	0	9	14	8	0,4
137-04	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	7,8	6,0	20,3	164	0,15	23	0,98	0	24	124	37	1,5
413-04	Сосиска отварная	70	7,0	16,8	1,4	186	0,00	0,0	0,00	0	24	111	14	1,4
508-04	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	5,1	0,6	33,2	162	0,09	0,0	0,00	0	32	170	50	0,9
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
	Итого:	-	26,9	26,8	124,1	830	0,64	34,8	1,35	0	121	529	188	6,9

Вариант № 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
16-04	Салат из огурцов	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
131-04	Рассольник домашний	250	2,8	4,3	16,0	115	0,10	12	0,80	0	43	113	30	1,3
489-04	Рагу из птицы	50/125	16,1	8,7	18,7	234	0,18	22	1,08	0	40	174	14	2,0
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	31,4	16,4	109,8	712	0,48	76,1	2,16	0	184	441	143	7

Вариант № 21

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	30/30	0,6	0,0	1,9	10	0,03	8	0,38	0	12	20	10	0,5
140-04	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3,2	2,5	21,1	121	0,10	8,3	0,84	0	34	171	31	1,1
387-94	Печень по-строгановски	75/87	21,3	20,4	2,4	277	0,34	37	10,2	0	54	380	58	7,9
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,9	2,4	45,8	245	0,21	0,0	0,00	0	48	210	57	4,8
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
	Итого:	-	40,4	26,2	133	944	0,83	55,5	11,42	0	183	895	234	16,7

Вариант № 22

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,0	0,50	0	43	98	30	1,3
451-04	Котлета из говядины	75	11,0	8,9	10,2	165	0,06	0,0	0,00	0	17	98	21	1,1
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	22,9	21,0	118,6	733	0,41	31,3	3,91	0	161	393	174	6,7

Вариант № 23

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
78-04	Икра свекольная	50	1,2	4,0	6,4	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
133-04	Суп картофельный	250	2,8	2,8	21,3	123	0,13	12	0,85	0	90	80	38	1,3
391-04	Шницель рыбный	75	13,7	2,9	6,5	156	0,08	8,0	0,06	0	39	156	23	1,5
511-04	Рис отварной	100	2,5	0,2	26,3	120	0,02	0,0	0,00	0	15	34	10	0,4
634-04	Компот из ягод	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0,0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<i>32,3</i>	<i>10,8</i>	<i>134,1</i>	<i>794</i>	<i>0,44</i>	<i>66,5</i>	<i>1,06</i>	<i>0</i>	<i>254</i>	<i>424</i>	<i>186</i>	<i>7,5</i>

Вариант № 24

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	30/30	0,6	0,0	1,9	10	0,03	8	0,38	0	12	20	10	0,5
135-04	Суп из овощей	250	2,7	4,6	3,9	96	0,09	0,8	11,0	0	42	100	21	0,9
438-04	Азу из говядины	50/150	18,7	8,8	20,2	236	0,21	23	2,00	0	26	236	49	3,0
641-04	Кисель из плодов (или ягод)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
766-04	Сдоба обыкновенная	50	4,2	2,8	29,2	160	0,10	0	0,02	0	13	48	17	0,9
	<i>Итого:</i>	-	<i>33,0</i>	<i>17,1</i>	<i>126,8</i>	<i>831</i>	<i>0,61</i>	<i>50</i>	<i>13,43</i>	<i>0</i>	<i>144</i>	<i>529</i>	<i>184</i>	<i>8,3</i>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во ДеЛи принт, 2007.-628с.
3. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
4. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
5. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования».
6. Технологические карты МУП «КШП №1» города Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно!!!

