

2
2024 .

01



(: -35 .00 .)

2024-2025 .

()

- 1. , 2022. 1—4- : .— .:
- 2. (7 18) . 22.

ДЕНЬ 1 (1 неделя) понедельник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
№294/2016 справочник стр72/2002	Колбаса отварная	40	4,400	9,560	0,160	104,280	14	71,2	8	0,72	0,07	0,06	0	4	0	0,12
445/2003 54-4г/2022	Каша гречневая рассыпчатая/макароны отварные	100	5,53	4,2	23,33	155,8	10	120,7	80	2,7	0,14	0,08	0	12,8	0,06	0,01
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за завтрак:	375	11,53	14,01	46,9	359,08	35,05	230,14	101,8	5,06	0,24	0,17	0,1	16,8	0,06	0,41

ДЕНЬ 2 (1 неделя) вторник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
585/1995 №168/2011	Каша молочная рисовая с маслом (150/3)	153	2,280	5,600	23,430	160,290	5,03	97,6	20,4	5,4	0,02	0,01	0	19,2	0,04	1,53
№80/2003	Сыр	15	0,380	4,350	0,000	54,000	150	81	7,5	0,17	0,004	0,05	0,24	39	0,14	0,08
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,500	0,600	10,200	52,000	3,8	13	2,6	0,24	0,02	0,006	0	0	0	0,34
	ИТОГО за завтрак:	403	4,36	10,6	48,64	323,29	164,08	199,84	34,9	6,67	0,044	0,076	0,34	58,2	0,18	1,95

ДЕНЬ 3 (1 неделя) среда

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
297/1995 469/2005	Запеканка творожная	78	12,8	8,3	14,9	128,3	103,9	158,3	22,45	0,4	0,04	0,3	0,34	23,44	0,04	0,01
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
	ИТОГО за завтрак:	293	13	8,35	29,91	185,3	109,15	166,54	26,85	1,26	0,04	0,31	0,44	23,44	0,04	0,01

ДЕНЬ 4 (1 неделя) четверг

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
394/1995 158/2003	Жаркое по-домашнему (30/100)	130	13,520	4,680	13,330	152,300	17,7	172,71	33,48	2,08	0,13	0,2	16,8	0,01	0	0,1
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за завтрак:	365	15,12	4,93	36,74	251,3	28,75	210,95	47,28	3,72	0,16	0,23	16,9	0,01	0	0,38

ДЕНЬ 5 (1 неделя) пятница

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
469/1995№ 447/2003	Макароны отварные с сыром	100/20	8,250	9,120	23,250	213,000										
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за завтрак:	235	9,85	9,37	46,66	312	11,05	38,24	13,8	1,64	0,03	0,03	0,1	0	0	0,28

ДЕНЬ 6 (2 неделя) понедельник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
№294/2016 справочник стр72/2002	Колбаса отварная	40	4,400	9,560	0,160	104,280	14	71,2	8	0,72	0,07	0,06	0	4	0	0,12
469/1995№ 447/2003	Макароны отварные	100	3,650	3,320	23,250	141,000	27,3	4,04	16,4	0,66	0,08	0,03	0	0,02	0,09	1,3
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за завтрак:	375	9,65	13,13	46,82	344,28	52,35	113,48	38,2	3,02	0,18	0,12	0,1	4,02	0,09	1,7

ДЕНЬ 7 (2 неделя) вторник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
стр.585/1995 168/2011	Каша молочная пшённая (150/3)	153	4,160	6,480	23,760	177,040	12,2	136,97	36,43	0,98	0,11	0,02	0	30,3	0,09	1,22
№80/2003	Сыр	15	0,380	4,350	0,000	54,000	150	81	7,5	0,17	0,004	0,05	0,24	39	0,14	0,08
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,500	0,600	10,200	52,000	3,8	13	2,6	0,24	0,02	0,006	0	0	0	0,34
	ИТОГО за завтрак:	403	6,24	11,48	48,97	340,04	171,25	239,21	50,93	2,25	0,134	0,086	0,34	69,3	0,23	1,64

ДЕНЬ 8 (2 неделя) среда

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
№403/1995 304/2011	Плов с мясом (30/100)	130	12,560	10,520	22,100	233,400	27,9	125,5	28,6	1,35	0,03	0,07	0,62	170,3	0,07	0,57
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,500	0,600	10,200	52,000	3,8	13	2,6	0,24	0,02	0,006	0	0	0	0,34
	ИТОГО за завтрак:	365	14,26	11,17	47,31	342,4	36,95	146,74	35,6	2,45	0,05	0,086	0,72	170,3	0,07	0,91

ДЕНЬ 9 (2 неделя) четверг

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
682/1995 280/2003	Оладьи со сгущённым молоком	170	13,234	13,430	78,945	489,000	174,44	177,68	28,39	0,92	0,14	0,25	1,03	0,06	0,16	38
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
	ИТОГО за завтрак:	385	13,434	13,48	93,955	546	179,69	185,92	32,79	1,78	0,14	0,26	1,13	0,06	0,16	38

ДЕНЬ 10 (2 неделя) пятница

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
260/2015	Гуляш из мяса (30/50)	80	11,640	13,430	2,310	176,800	17,44	132,8	17,62	2,45	0,03	0,08	0,74	20,4	0	0,63
445/2003 54-4г/2022	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	4,2	23,33	155,8	10	120,7	80	2,7	0,14	0,08	0	12,8	0,06	0,01
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,500	0,600	10,200	52,000	3,8	13	2,6	0,24	0,02	0,006	0	0	0	0,34
	ИТОГО за завтрак:	415	18,87	18,28	50,85	441,6	36,49	274,74	104,62	6,25	0,19	0,176	0,84	33,2	0,06	0,98



Утверждаю

ИП Смирнова М.В.

01 сентября 2024г.



Примерное десятидневное меню
(бесплатное горячее питание: завтраки-70 руб.00 коп.)

для учащихся муниципальных бюджетных образовательных учреждений г. Сафоново
Смоленской области на 2024-2025г.

(из категории малообеспеченные)

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.
2. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) .Пособие. Новосибирск 2022.
3. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Вып.4/Сорокина Л.И. и др.: Справочник. М.: Изд.дом «Ресторанные ведомости», 2003.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.
5. Химический состав российских продуктов питания: Справочник/ Под ред. Членкор. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика, проф. В.А. Тутельяна. _М.: ДеЛи принт, 2002.
6. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под. ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.
7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под. ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2014
8. Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/Новосибирск, 2020г.
9. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения.
10. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-К.:А.С.К., 2005.
11. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания./под ред. Ф.Л. Марчука.1995.
12. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Под ред. В.Р. Кучмы, Москва, 2016
13. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного.-М.:ДеЛи принт, 2005.

ДЕНЬ 1 (1 неделя) понедельник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
№294/2016 справочник стр72/2002	Колбаса отварная	60	6,600	14,340	0,240	156,420	21	106,8	12	1,08	0,11	0,09	0	6	0	0,18
445/2003 54-4г/2022	Каша гречневая рассыпчатая/макароны отварные	150	8,3	6,3	35	233,7	15	181	120	4,04	0,21	0,12	0	19,2	0,09	0,015
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
ПП справочник стр168/2002	Вафельный батончик	38	2,430	12,270	21,660	206,720	3,08	15,96	2,28	0,23	0,01	0	0	2,28	0	1,79
	ИТОГО за завтрак:	503	20,33	33,36	88,71	737,84	55,93	372	157,48	7,77	0,39	0,26	0,1	27,48	0,09	2,545

ДЕНЬ 2 (1 неделя) вторник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
585/1995 №168/2011	Каша молочная рисовая с маслом	210	3,130	7,690	32,155	220,000	6,9	134	28	7,36	0,03	0,02	0	26,4	0,05	2,1
№80/2003	Сыр	30	6,900	8,700	0,000	108,000	300	161,26	15	0,34	0,007	0,09	0,48	78	0,29	0,16
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,380	1,350	22,950	117,000	8,55	29,25	5,85	0,54	0,05	0,013	0	0	0	0,77
	ИТОГО за завтрак:	500	13,61	17,79	70,115	502	320,7	332,75	53,25	9,1	0,087	0,133	0,58	104,4	0,34	3,03

ДЕНЬ 3 (1 неделя) среда

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
297/1995 469/2005	Запеканка из творога со сгущённым молоком (120/20)	140	25,2	10,26	58,56	306,96	179,2	232,8	25,6	40	0,05	0,24	0,23	40,88	0,13	0,02
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
	ИТОГО за завтрак:	355	25,4	10,31	73,57	363,96	184,45	241,04	30	40,86	0,05	0,25	0,33	40,88	0,13	0,02

ДЕНЬ 4 (1 неделя) четверг

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
394/1995 158/2003	Жаркое по-домашнему (50/150)	200	20,800	7,200	20,500	234,300	27,26	265,7	51,5	3,2	0,2	0,3	25,8	0,02	0	0,16
12./2003	Огурец свежий	30	0,240	0,030	0,780	4,200	6,9	12,6	4,2	0,18	0,01	0,01	3	0	0	0,03
394/2003	Компот из фруктов	200	0,210	0,210	15,270	62,00	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	0,01	8,91	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
ПП справочник стр.	Печенье	30	1,500	1,960	14,900	83,4	5,8	18	4	0,42	0,02	0,02	0	2,2	0	0,7
	ИТОГО за завтрак:	500	25,550	9,800	68,250	467,900	60,4	362,24	83,36	6,57	0,3	0,38	37,71	2,22	0	1,45

ДЕНЬ 5 (1 неделя) пятница

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
710/1995 414/1995 54-5м/2022	Котлета мясная/из птицы	75	14,4	3,21	10,1	126,4	22	108	48	1,03	0,06	0,06	0,47	4,7	0	0,21
469/1995№ 447/2003	Макароны отварные /гречка/рис/картофельное пюре	150	5,475	4,980	34,875	211,500	40,95	6,06	24,6	0,99	0,12	0,05	0	0,03	0,14	1,95
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
ПП справочник стр. 112/2002	Печенье	20	1,000	1,300	9,930	55,6	3,87	12	2,7	0,28	0,01	0,01	0	1,47	0	0,47
ИТОГО за завтрак:		500	23,875	9,94	86,715	534,5	83,67	194,3	98,5	4,72	0,25	0,17	0,57	6,2	0,14	3,19

ДЕНЬ 6 (2 неделя) понедельник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
№294/2016 справочник стр72/2002	Сосиска отварная	60	6,600	14,340	0,240	156,420	21	106,8	12	1,08	0,11	0,09	0	6	0	0,18
469/1995№ 447/2003	Макароны отварные	150	5,475	4,980	34,875	211,500	40,95	6,06	24,6	0,99	0,12	0,05	0	0,03	0,14	1,95
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
ПП справочник стр168/2002	Вафельный батончик	38	2,430	12,270	21,660	206,720	3,08	15,96	2,28	0,23	0,01	0	0	2,28	0	1,79
ИТОГО за завтрак:		503	17,505	32,04	88,585	715,64	81,88	197,06	62,08	4,72	0,3	0,19	0,1	8,31	0,14	4,48

ДЕНЬ 7 (2 неделя) вторник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Са, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
стр.585/1995 168/2011	Каша молочная пшѐнная (200/10)	210	5,710	8,900	32,615	243,000	16,7	188	50	1,35	0,15	0,026	0	41,6	0,13	1,68
№80/2003	Сыр	30	6,900	8,700	0,000	108,000	300	161,26	15	0,34	0,007	0,09	0,48	78	0,29	0,16
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,380	1,350	22,950	117,000	8,55	29,25	5,85	0,54	0,05	0,013	0	0	0	0,77
	ИТОГО за завтрак:	500	16,19	19	70,575	525	330,5	386,75	75,25	3,09	0,207	0,139	0,58	119,6	0,42	2,61

ДЕНЬ 8 (2 неделя) среда

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Са, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
№403/1995 304/2011	Плов с мясом (50/150)	200	19,330	16,190	33,990	359,000	42,95	193	44	2,08	0,05	0,11	0,96	262	0,1	0,88
14/2003 справочник стр. 141/2002	Помидор свежий	30	0,340	0,060	1,140	7,200	4,2	7,8	6	0,27	0,018	0,01	7,5	39,9	0	0,21
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
ПП справочник стр. 112/2002	Печенье	20	1,000	1,310	9,930	55,6	3,9	12	2,7	0,28	0,01	0,01	0	1,47	0	0,47
	ИТОГО за завтрак:	505	23,67	18,01	76,87	562,8	67,9	281,04	75,9	5,05	0,138	0,18	8,56	303,37	0,1	2,12

ДЕНЬ 9 (2 неделя) четверг

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
682/1995 280/2003	Оладьи со сгущённым молоком (150/20)	170	13,234	13,430	78,945	489,000	174,44	177,68	28,39	0,92	0,14	0,25	1,03	0,06	0,16	38
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
	ИТОГО за завтрак:	385	13,434	13,48	93,955	546	179,69	185,92	32,79	1,78	0,14	0,26	1,13	0,06	0,16	38

ДЕНЬ 10 (2 неделя) пятница

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
260/2015	Гуляш из мяса (50/50)	100	14,550	16,790	2,890	221,000	21,81	166	22,03	3,06	0,04	0,1	0,92	25,5	0	0,79
445/2003 54-4г/2022	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	6,72	37,3	249,3	16	193,07	128	4,31	0,22	0,13	0	20,5	0,01	0,016
394/2003	Компот из фруктов	200	0,210	0,210	15,270	62,00	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	0,01	8,91	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
	ИТОГО за завтрак:	500	26,41	24,12	72,26	616,3	58,25	425,01	173,69	10,14	0,33	0,28	9,83	46	0,01	1,366



Утверждаю

ИП Смирнова М.В.

01 сентября 2024г.



Примерное десятидневное меню

(бесплатное горячее питание: обеды-40 руб.00 коп.)

для учащихся муниципальных бюджетных образовательных учреждений г. Сафоново

Смоленской области на 2024-2025г.

(для отдельных категорий обучающихся)

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.
2. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) .Пособие. Новосибирск 2022.
3. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Вып.4/Сорокина Л.И. и др.: Справочник. М.: Изд.дом «Ресторанные ведомости», 2003.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.
5. Химический состав российских продуктов питания: Справочник/ Под ред. Членкор. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика, проф. В.А. Тутельяна. _М.: ДеЛи принт, 2002.
6. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под. ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.
7. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под. ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2014
8. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/Новосибирск, 2020г.
9. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения.
10. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-К.:А.С.К., 2005.
11. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания./под ред. Ф.Л. Марчука.1995.

ДЕНЬ 1 (1 неделя)

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
116/1995 82/2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,4	10,03	11,55	171,04	61,37	53,25	27,03	1,68	0,04	0,053	16,06	168,25	0	0,8
710/1995 414/1995 5м/2022	54- Котлета из курицы	40	7,68	1,71	5,39	67,41	11,7	57,6	25,6	0,55	0,03	0,032	0,25	2,51	0	0,11
445/2003 4г/2022	54- Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	4,2	24	155,8	10	120,67	80	2,69	0,14	0,08	0	12,8	0,06	0,01
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за обед:		21,21	16,19	64,35	493,25	94,12	269,76	146,43	6,56	0,24	0,195	16,41	183,56	0,06	1,2

ДЕНЬ 2 (1 неделя)

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
119/1995 88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	38,75	23	1,28	0,03	0,04	21,16	131,25	0	0,8
454/2011 116/2002	Пирожок печёный с картофелем	75	5,410	3,960	39,800	209,66	16,62	82	17,38	0,84	0,09	0,08	13,75	0	0	1,2
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за обед:		13,38	14,27	71,47	465,7	88,56	158,99	54,18	3,76	0,15	0,15	35,01	131,25	0	2,28

ДЕНЬ 3 (1 неделя)

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Са, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
138/1995 21/2011	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,320	135	38,07	95,5	34,5	2,02	0,22	0,07	5,81	151,25	0	1
74/1995 267/2011	Блины с повидлом	120	8,33	7,48	51,5	306,35	93,5	1,48	25	1,4	0,16	0,14	0,51	0	0	1,7
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за обед:		15,42	13	91,23	540,35	142,62	135,22	73,3	5,06	0,41	0,24	6,42	151,25	0	2,98

ДЕНЬ 4 (1 неделя)

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Са, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Са	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
136/1995 87/2014	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	45,3	115,75	47,35	1,27	0,08	0,06	9,11	193,3	0,88	0,8
422/1995 16м-2020 54- 54- Зрочис-2020	Тефтели мясные с соусом	70	12,600	13,410	20,330	179,250	11,6	67,9	10,2	0,97	0,01	0,04	0,7	10,04	0	0,5
472/1995 № 443/2003	Картофельное пюре	100	2,160	3,730	14,700	104	26	56	18,7	0,69	0,1	0,07	6,8	15,87	0,06	0,1
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за обед:		24,96	25,8	72,77	554,5	93,95	277,89	90,05	4,57	0,22	0,2	16,71	219,21	0,94	1,68

ДЕНЬ 5 (1 неделя)

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
139/1995 82/2014	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	25,04	68,25	27,44	1,1	0,11	0,07	8,56	122	0	0,1
54-5м/2022 203/2003	Котлета в тесте	100	12,144	10,506	36,386	288,680										
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за обед:		21,404	19,336	76,936	564,1	36,09	106,49	41,24	2,74	0,14	0,1	8,66	122	0	0,38

ДЕНЬ 6 (2 неделя)

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
129/1995 96/2015	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	32,29	64,25	24,08	1,38	0,08	0,07	13,72	130	0	0,8
469/2011	Булочка домашняя	75	5,450	9,380	40,430	268,130	20,53	66,75	9,75	0,98	0,08	0,04	0	13,5	0	3
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за обед:		13,41	18,53	75,65	525,47	63,87	169,24	47,63	4	0,19	0,14	13,82	143,5	0	4,08

ДЕНЬ 7 (2 неделя)

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
119/1995 88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	38,75	23	1,28	0,03	0,04	21,16	131,25	0	0,8
№304 / 2011	Плов с мясом	130	12,280	10,370	21,740	228,800	27,92	152,1	70,2	1,35	0,03	0,07	0,62	95,55	0	0,5
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за обед:		20,25	20,68	53,41	484,84	99,86	229,09	107	4,27	0,09	0,14	21,88	226,8	0	1,58

ДЕНЬ 8 (2 неделя)

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
137/2003 204/2005	Суп картофельный с рисом	250	3,2	2,84	15,78	100,75	43,25	62,55	25	0,98	0,15	0,15	8,72	0	0	1
682/1995 281/2003	Оладьи с повидлом	120	7,41	17,78	40,32	353,500	76,88	105,82	16,8	0,81	0,12	0,14	0,67	0,12	0	2,4
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за обед:		12,21	20,87	79,51	553,25	131,18	206,61	55,6	3,43	0,3	0,32	9,49	0,12	0	3,68

ДЕНЬ 9 (2 неделя)

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
116/1995 №82/2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,4	10,03	11,55	171,04	61,37	53,25	27,03	1,68	0,04	0,053	16,06	168,25	0	0,8
454/2011 116/2002	Пирожок печёный с картофелем	75	5,410	3,960	39,800	209,66	16,62	82	17,38	0,84	0,09	0,08	13,75	0	0	1,2
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за обед:		13,41	14,24	74,76	479,7	89,04	173,49	58,21	4,16	0,16	0,163	29,91	168,25	0	2,28

ДЕНЬ 10 (2 неделя)

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (TЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
139/1995 82/2014	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	25,04	68,25	27,44	1,1	0,11	0,07	8,56	122	0	0,1
414/1995 5м/2022	Котлета из курицы	40	7,68	1,71	5,39	67,41	11,7	57,6	25,6	0,55	0,03	0,032	0,25	2,51	0	0,11
472/1995 № 443/2003	Картофельное пюре	100	2,160	3,730	14,700	104	26	56	18,7	0,69	0,1	0,07	6,8	15,87	0,06	0,1
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,400	0,200	8,400	42	5,8	30	9,4	0,78	0,03	0,02	0	0	0	0,28
	ИТОГО за обед:		19,1	14,27	60,64	446,83	73,79	220,09	85,54	3,98	0,27	0,202	15,71	140,38	0,06	0,59

ДЕНЬ 1 (1 неделя) понедельник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (РЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
№294/2016 справочник стр72/2002	Колбаса отварная	60	6,600	14,340	0,240	156,420	21	106,8	12	1,08	0,11	0,09	0	6	0	0,18
445/2003 54-4г/2022	Каша гречневая рассыпчатая/макароны отварные	150	8,3	6,3	35	233,7	15	181	120	4,04	0,21	0,12	0	19,2	0,09	0,015
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
ПП справочник стр168/2002	Вафельный батончик	38	2,430	12,270	21,660	206,720	3,08	15,96	2,28	0,23	0,01	0	0	2,28	0	1,79
	ИТОГО за завтрак:	503	20,33	33,36	88,71	737,84	55,93	372	157,48	7,77	0,39	0,26	0,1	27,48	0,09	2,545

ДЕНЬ 2 (1 неделя) вторник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (РЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
585/1995 №168/2011	Каша молочная рисовая с маслом	210	3,130	7,690	32,155	220,000	6,9	134	28	7,36	0,03	0,02	0	26,4	0,05	2,1
№80/2003	Сыр	30	6,900	8,700	0,000	108,000	300	161,26	15	0,34	0,007	0,09	0,48	78	0,29	0,16
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,380	1,350	22,950	117,000	8,55	29,25	5,85	0,54	0,05	0,013	0	0	0	0,77
	ИТОГО за завтрак:	500	13,61	17,79	70,115	502	320,7	332,75	53,25	9,1	0,087	0,133	0,58	104,4	0,34	3,03

ДЕНЬ 3 (1 неделя) среда

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
297/1995 469/2005	Запеканка из творога со сгущённым молоком (120/20)	140	25,2	10,26	58,56	306,96	179,2	232,8	25,6	40	0,05	0,24	0,23	40,88	0,13	0,02
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
справочник 2002 стр. 152 №338/2005	Фрукт	150	2,250	0,000	33,600	143,400	12	42	63	0,9	0,6	0,06	15	0	0	0,6
																0,56
																0,7
	ИТОГО за завтрак:	505	27,65	10,31	107,17	507,36	196,45	283,04	93	41,76	0,65	0,31	15,33	40,88	0,13	1,88

ДЕНЬ 4 (1 неделя) четверг

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (PЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
394/1995 158/2003	Жаркое по-домашнему (50/150)	200	20,800	7,200	20,500	234,300	27,26	265,7	51,5	3,2	0,2	0,3	25,8	0,02	0	0,16
12./2003	Огурец свежий	30	0,240	0,030	0,780	4,200	6,9	12,6	4,2	0,18	0,01	0,01	3	0	0	0,03
394/2003	Компот из фруктов	200	0,210	0,210	15,270	62,00	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	0,01	8,91	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
ПП справочник стр.	Печенье	30	1,500	1,960	14,900	83,4	5,8	18	4	0,42	0,02	0,02	0	2,2	0	0,7
	ИТОГО за завтрак:	500	25,550	9,800	68,250	467,900	60,4	362,24	83,36	6,57	0,3	0,38	37,71	2,22	0	1,45

ДЕНЬ 5 (1 неделя) пятница

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (РЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
710/1995 414/1995 54-5м/2022	Котлета мясная/из птицы	75	14,4	3,21	10,1	126,4	22	108	48	1,03	0,06	0,06	0,47	4,7	0	0,21
469/1995№ 447/2003	Макароны отварные /гречка/рис/картофельное пюре	150	5,475	4,980	34,875	211,500	40,95	6,06	24,6	0,99	0,12	0,05	0	0,03	0,14	1,95
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
ПП справочник стр. 112/2002	Печенье	20	1,000	1,300	9,930	55,6	3,87	12	2,7	0,28	0,01	0,01	0	1,47	0	0,47
ИТОГО за завтрак:		500	23,875	9,94	86,715	534,5	83,67	194,3	98,5	4,72	0,25	0,17	0,57	6,2	0,14	3,19

ДЕНЬ 6 (2 неделя) понедельник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (РЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
№294/2016 справочник стр72/2002	Сосиска отварная	60	6,600	14,340	0,240	156,420	21	106,8	12	1,08	0,11	0,09	0	6	0	0,18
469/1995№ 447/2003	Макароны отварные	150	5,475	4,980	34,875	211,500	40,95	6,06	24,6	0,99	0,12	0,05	0	0,03	0,14	1,95
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
ПП справочник стр168/2002	Вафельный батончик	38	2,430	12,270	21,660	206,720	3,08	15,96	2,28	0,23	0,01	0	0	2,28	0	1,79
ИТОГО за завтрак:		503	17,505	32,04	88,585	715,64	81,88	197,06	62,08	4,72	0,3	0,19	0,1	8,31	0,14	4,48

ДЕНЬ 7 (2 неделя) вторник

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (РЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
стр.585/1995 168/2011	Каша молочная пшённая (200/10)	210	5,710	8,900	32,615	243,000	16,7	188	50	1,35	0,15	0,026	0	41,6	0,13	1,68
№80/2003	Сыр	30	6,900	8,700	0,000	108,000	300	161,26	15	0,34	0,007	0,09	0,48	78	0,29	0,16
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,380	1,350	22,950	117,000	8,55	29,25	5,85	0,54	0,05	0,013	0	0	0	0,77
	ИТОГО за завтрак:	500	16,19	19	70,575	525	330,5	386,75	75,25	3,09	0,207	0,139	0,58	119,6	0,42	2,61

ДЕНЬ 8 (2 неделя) среда

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (РЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
№403/1995 304/2011	Плов с мясом (50/150)	200	19,330	16,190	33,990	359,000	42,95	193	44	2,08	0,05	0,11	0,96	262	0,1	0,88
14/2003 справочник стр. 141/2002	Помидор свежий	30	0,340	0,060	1,140	7,200	4,2	7,8	6	0,27	0,018	0,01	7,5	39,9	0	0,21
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
№1/2011 стр. 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
ПП справочник стр. 112/2002	Печенье	20	1,000	1,310	9,930	55,6	3,9	12	2,7	0,28	0,01	0,01	0	1,47	0	0,47
	ИТОГО за завтрак:	505	23,67	18,01	76,87	562,8	67,9	281,04	75,9	5,05	0,138	0,18	8,56	303,37	0,1	2,12

ДЕНЬ 9 (2 неделя) четверг

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (РЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
682/1995 280/2003	Оладьи со сгущённым молоком (150/20)	170	13,234	13,430	78,945	489,000	174,44	177,68	28,39	0,92	0,14	0,25	1,03	0,06	0,16	38
№433/2003	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,01	0,1	0	0	0
справочник 2002 стр. 152 №338/2005	Фрукт	120	2,250	0,000	33,600	143,400	12	42	63	0,9	0,6	0,06	15	0	0	0,6
	ИТОГО за завтрак:	505	15,684	13,48	127,555	689,4	191,69	227,92	95,79	2,68	0,74	0,32	16,13	0,06	0,16	38,6

ДЕНЬ 10 (2 неделя) пятница

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ЭЦ, Ккал	Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe - в мг)				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	A (РЭ) мкг	D	E (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
260/2015	Гуляш из мяса (50/50)	100	14,550	16,790	2,890	221,000	21,81	166	22,03	3,06	0,04	0,1	0,92	25,5	0	0,79
445/2003 54-4н/2022	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	6,72	37,3	249,3	16	193,07	128	4,31	0,22	0,13	0	20,5	0,01	0,016
394/2003	Компот из фруктов	200	0,210	0,210	15,270	62,00	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	0,01	8,91	0	0	0
№1/2011 стр 120/2002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	16,800	84	11,6	60	18,8	1,56	0,06	0,04	0	0	0	0,56
	ИТОГО за завтрак:	500	26,41	24,12	72,26	616,3	58,25	425,01	173,69	10,14	0,33	0,28	9,83	46	0,01	1,366