

1 неделя 1 день 7 - 11 лет														
№ сб.рей-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
138	Суп картофельный с рисом	167	250	5,50	8,00	18,25	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0	1,0
294	Биточек мясной рубленый	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
шп	Хлеб йодированный	47,46	21	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	713,48	711	27,32	29,28	85,17	0,5	15,7	45,4	0,7	183,5	595,6	208,2	6,9
1 неделя 2 день 7 - 11 лет														
№ сб.рей-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
133	Суп картофельный с вермишелью	139,61	200	10,63	4,29	14,62	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
278	Терфелги куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	113,04	180	0,00	0,00	28,26	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
шп	Хлеб йодированный	30,85	13	1,00	0,12	6,46	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	793,31	708	30,31	29,75	101,12	0,4	11,4	70,2	0,7	184,7	211,0	338,8	3,8
1 неделя 3 день 7 - 11 лет														
№ сб.рей-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
101	Суп крестьянский с крупшой	204,1	250	6	10,4	21,6	0,02	1,5	0	0	29	224	19	0,5
294	Котлета рубленая куриная	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	212,5	150	8,50	10,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
шп	Хлеб йодированный	71,19	29	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	784,91	719	31,98	34,37	86,89	0,4	9,0	45,4	0,7	176,5	620,6	197,2	6,4

1 неделя 4 день 7 - 11 лет														
№ сб.рей-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
139	Суп картофельный с горохом	227,2	250	7,82	6,88	22,25	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	154,2	90	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	34	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	714,41	724	27,30	21,90	83,34	0,5	9,9	40,1	0,7	203,1	516,3	336,2	8,1
1 неделя 5 день 7 - 11 лет														
№ сб.рей-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	170,25	250	5,5	10,25	14	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192	0,8
437	Гуляш куриный	198,2	90	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша рисовая	210,2	150	3,70	5,40	36,70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	709,76	720	24,18	27,22	91,89	0,2	24,8	30,2	0,6	177,1	129,0	296,9	2,5

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак	3715,87	3582	141,09	142,52	448,41
за5 дней:	730,97	716,4	27,42	27,50	89,68

2 неделя 1 день 7 - 11 лет														
№ сб, рел-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
133	Суп картофельный с вермишелью	139,61	200	10,63	4,29	14,62	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	212,5	150	8,50	10,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	27	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	726,13	742	33,25	30,81	78,96	0,5	11,4	70,2	0,8	182,6	281,3	429,2	6,9
2 неделя 2 день 7 - 11 лет														
№ сб, рел-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	170,25	250	5,5	10,25	14	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192	0,8
492	Плов из курицы	471,13	250	21,38	19,63	52,25	0,1	1,2	0,0	0,0	58,5	30,0	215,0	2,7
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	25	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	772,49	725	29,16	30,15	96,14	0,2	25,6	0,1	0,6	204,7	83,9	418,7	4,1
2 неделя 3 день 12 лет и старше														
№ сб, рел-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
138	Суп картофельный с рисом	167	250	5,50	8,00	18,25	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0	1,0
437	Гуляш куринный	198,2	90	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	125,6	200	0,00	0,00	31,40	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	33	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	763,89	723	25,58	27,07	104,36	0,5	11,4	70,2	0,7	181,6	450,3	259,2	6,9

2 недели 4 день 7 - 11 лет														
№ сб.реп-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Обед													
139	Суп картофельный с горохом	227,2	250	7,82	6,88	22,25	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	154,2	90	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	34	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	779,41	724	29,04	23,59	94,07	0,5	9,9	40,1	0,6	205,2	445,9	245,9	5,0
2 недели 5 день 7 - 11 лет														
№ сб.реп-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Обед													
133	Суп с вермишелью	151,25	250	3	6,6	19,6	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
294	Котлета рубленая куриная, соус томатный	237,2	90/30	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	212,5	150	8,50	10,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	125,6	200	0,00	0,00	31,40	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	797,74	720	28,98	30,57	101,31	0,5	15,7	45,4	0,7	184,5	426,6	378,2	6,9

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могилыный М.П., Тутельян В.А. М.: Делли принт, 2005

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий по ред. В.А. Тутельяна

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т. Лапиной

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л. Марчука