

№ рец. год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-417:2004	Каша пшенная *	150	6,11	4,89	17,41	138,06	0,07	9,03	0	0	19,16	0	0	0	0	0	0,74	
P-72:2003	Какао с молоком стуженным *	200	3,8	3,9	25,4	152,3	0,03	0,4	0	0	126,4	113	0	0	31,1	1	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P-18:2003	Яйца отварные	45	7,9	5,2	0,3	70,9	0	0	0	0	33,8	112,5	0	0	5,6	0,1	0	
P-443:2003	Булочка с повидлом *	100	7,6	0,8	49,2	235	0,2	25	0	0	20	65	0	0	14	1,2	0	
	Итого:		28,48	15,86	113,24	703,48	0,40	34,43	0,00	0,00	199,36	290,50	0	0,00	50,70	3,04	0	
	ОБЕД																	
P-299:2003	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,2	27,09	135,24	0,07	0	0	5,32	33,32	42	0	7,56	0,6	0,7	0	
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0	15	0	23	0	0	0	14	0	0	0	
P-275:2003	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	8,75	17,57	0	193,2	0,14	0	0	26,04	126	0	0	14,28	1,33	0	0	
P-54:2004	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	7	14,98	133	0,14	14,42	0	48,3	0	0	0	0	1,68	0	0	
	Софяблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	14	0	0	0	0	2,8	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	16,5	97	0	0	28,5	2,25	0	0	
	Итого:		25,24	30,84	84,65	775,16	0,55	37,42	0	133,16	298,32	0	0	64,34	9,36	0	0	
	Всего:		53,72	46,70	197,89	1478,64	0,95	71,85	0,00	332,52	588,82	0	0,00	115,04	12,40	0	0	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школ Липшина В. Г 2004 год
 *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 год

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
P-1; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0	0,1	0	0	0	5	13	2	0,2	
P-282; 2003	Каша гречневая	150	7,98	7,35	34,58	236,18	0,21	0	0	0	0	0	13,3	189,14	126,28	4,27	
P-52342004	Гуляш	80	6,03	4,99	1	125,55	0,09	0,72	0	0	0,72	0	9,78	0	0	2,41	
P-205; 2004	Компот из смеси с/ф витаминов.	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	0,5	0	28	19	0,7	0	
	Яблоки	100	0	0,4	9,8	47	0	15	0	0	15	0	25	20	9	0,2	
	Итого:		15,71	25,24	79,88	665,73	0,3	16,22	0,1	0	16,22	0,1	81,08	241,14	137,98	7,08	
	ОБЕД																
P-436; 2004	Жаркое по домашнему	150	9,98	9,33	31,76	210,58	0,155	1,7	0,15	0,28	1,7	0,15	103,11	148,7	19,17	0,86	
P-51; 2004	Салат из свеклы отварной	80	0,82	3,08	4,7	49,84	0	0,42	0	0	0,42	0	42	26,6	13,3	0,07	
P-594; 2004	Рассольник ленинградский	200	2,94	7,42	22,82	169,82	0,14	10,78	0	0	10,78	0	21,7	88,2	0,42	1,26	
P-136; 2003;	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	6	0	11,6	0	0	0,54	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25	
	Итого:		18,81	28,86	125,09	821,74	0,37	7,44	0,07	0	7,44	0,07	146,57	546,16	80,91	4,6	
	Всего:		34,52	54,1	204,97	1487,47	0,67	23,66	0,17	0	23,66	0,17	227,65	787,3	218,89	11,68	

Возрастная категория 6-10 лет

День 3-й

Минеральные вещества

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
P-299;2003	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,2	27,09	135,24	0,07	0	0	0	0	0	5,32	33,32	7,56	0,7	
P-275;2003	Сосиски.сардельки.колбаса отварная	80	8,75	17,57	0	193,2	0,14	0	0	0	0	0	26,04	126	14,28	1,33	
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	0	0	19	16	12	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	0	0	11,6	0	0	0,54	
	Итого:		29,47	55,2	71,32	531,96	0,33	11	0	0,4			61,96	175,32	33,84	3,47	
	ОБЕД																
P-376; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	1	0,05	29,2	244,8	0,018	0,78	0	1			31,6	0	0	0,68	
P-282; 2004	Коглета п/ф	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0	0	0			34,8	155,4	0	1,2	
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0			16,5	97	28,5	2,25	
P-220; 2003	Картофельное пюре	150	4,88	7,35	19,05	151,5	0,12	0	0	0,85			17,25	108	21,75	0,6	
P-41; 2003	Салат из моркови	80	0,62	5,66	5,09	73,92	0	1,79	0	0			13,44	27,44	18,48	0,34	
P-779;2003	Суп картофельный с клецками	200	1,68	4,2	12,32	88,62	0,98	8,12	0	0			15,12	56,42	23,52	1,84	
	Итого:		24,45	27,38	97,37	844,68	0,89	10,69	0	1,85			128,71	444,26	92,25	5,91	
	Всего:		53,92	53,58	168,69	1376,64	1,22	21,69	0	2,25			190,67	619,58	126,09	9,38	

Возрастная категория 6-10 лет

День 4-й

Минеральные вещества

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-220; 2003	Картофельное пюре	150	4,88	7,35	19,05	151,5	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6				
P-348; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	5,7	6	3,3	111,4	0,1	0,2	0	0	36,2	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	2	3	0				
P-733 2003	Напиток клюквенный витаминный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0									
	Итого:		13,75	14,42	63,98	453,12	0,32	1,4	0	0,85	56,45	110	24,75	0,6				
	ОБЕД																	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0		16,5	97	28,5	2,25				
P-372; 2003	Компот из плодов свежих витамин (Яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0	1,72	0	0	14,48	0	0	0,94				
P-275; 2003	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	7	14	0	154,56	0,11	0	0	0	20,83	0	0	1,064				
P-774; 2003	Суп картофельный с бобовыми	50	3,07	4,07	20,93	107,22	0,28	8,12	0,059	0,25	58,1	158,2	4,2	2,52				
	Хлеб пшеничный	150	7,77	7,56	8,19	207,62	0,1	0	0	0	0	0	0	0				
P-132; 2003	Капуста тушеная	80	0,84	3,08	4,7	132,3	0,105	49,47	0	0	128,1	0	0	0				
P-51; 2003	Салат из свеклы	80	29,55	35,21	104,83	49,84	0	0,34	0	0	33,6	21,28	10,64	0,06				
	Итого:		43,3	49,63	168,81	849,64	0,695	59,65	0,059	0,25	271,61	276,48	43,34	6,834				
	Всего:					1302,76	1,015	61,05	0,059	1,1	328,06	386,48	68,09	7,434				

14.01.212

16.02
 Возрастная категория 6-10 лет

День 5-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-445; 2003	✓ Булочка с повидлом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	0	0	0	10	32,5	7	0,0	
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	38	0,06	14	0	0,2	0	0	0	35	17	11	0,1	
P-155; 2004	Запеканка из творога	120	21,84	15,78	28,8	341,4	0,06	0,468	0	0	0	0	0	227,256	370,16	40,56	0,67	
P-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	0	0	0	28,4	8	0	0,8	
	Итого:		26,44	16,38	89,8	618,9	0,18	20,07	0	0,2	0	0	0	300,656	427,66	58,56	2,17	
	ОБЕД																	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сбк абрикосовый	200	1	0	0	110	0	8	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0,4
P-317	Тефтели мясные	100	5	21	9	249	0,08	2,43	0	0	0	0	0	34,01	183,6	0	0,4	
P-19; 2003	Макароны отварные	150	5,35	0,55	0,86	157,47	0,03	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	5,2
P-144; 2003	Щи из капусты	200	2,52	7	10,92	116,2	0,14	5,6	0	0	0	0	0	47,6	0	0	0	0,1
P-64; 2003	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,78	4,82	4,6	65,07	0	13,33	0	0	0	0	0	21,1	15,34	8,12	0,0	
	Итого:		17,72	34,44	46,31	804,96	0,35	29,36	0	0	0	0	0	122,71	198,04	20,34	6,2	
	Всего:		44,16	50,82	136,11	1423,86	0,53	49,43	0	0,2	0	0	0	423,366	626,6	97,9	8,37	

15.01.2024

№ рец.; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-301; 2003	Птица (тушеная)	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	0	0,2	31,08	198	21,6	0,91				
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	25	0	0	50	23	13	0,3				
P-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54				
P-60; 2003	Рис с овощами	150	3,38	5,49	25,46	188,55	0,03	2,43	0	0	6,45	242,16	46,56	0,63				
P-3	Бутерброд с сыром	50	5,255	7,645	16,18	154,45	0,055	0,08	0	0	106,78	0	0	0,79				
	Итого:		33,305	27,175	65,67	591,13	0,295	33,52	0	0,2	205,91	463,16	81,16	3,17				
	ОБЕД																	
P-422; 2013	Каша перловая рассыпчатая	150	4,27	6,3	29,4	195,3	0,07	0	0	0	18,2	148,82	126,28	0,84				
P-322; 2003	Фрикадельки паровые п/ф	100	21,3	18,9	10,2	295,5	0,1	0	0	0	13,5	205,5	25,5	3				
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0	0	14	26	20	0,9				
P-127	Компот из свежемор ягод	200	0	0	12	50	0	3,74	0	0	9,24	2	3	0,12				
P-171; 2003	Суп с крупой	200	2,24	7,14	23,94	168,42	0,14	1,12	0	0	58,1	58	21,42	0,56				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25				
	Итого:		32,76	33,24	98,19	833,72	0,51	29,86	0	0	129,54	537,32	224,7	7,67				
	Всего:		66,065	60,415	163,86	1424,85	0,805	63,38	0	0,2	335,45	1000,48	305,86	10,84				

