№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	20/25	2.02	1.8	7.42	54
413	Яйцо отварное	40	2.38	2.12	8.73	63.48
508	Каша манная молочная, масло сливочное, сахар	200/15/15	8.62	7.67	31.62	230
694	Какао с молоком сгущенным	200	7.12	6.33	26.12	190
	Хлеб пшеничный	30	2.4	2.13	8.78	63.9
	<i>Всего завтрак:</i>		<i>22.54</i>	<i>18.25</i>	<i>82.67</i>	<i>601.38</i>
	Обед					
138	Суп картофельный с рисом, филе куриное, зелень	250/25/1	5.66	5.03	20.76	151
437	Гуляш мясной	60/60	7.42	6.6	27.23	198
516	Каша гречневая	200	12.22	10.87	44.82	326
	Огурец свежий	60-100/1	0.54	0	3.3	14.4
АКО	Пирожок «Волгодонской» с творогом	1/100	8.92	7.93	32.7	237.8
	Нектар фруктовый или компот с витамином «С»	200	1.2	-	22.6	142
	Хлеб пшеничный	60	4.8	4.26	17.56	127.8
*	Фрукты свежие					
			40.76	34.69	168.97	1197
	Итого за день;		73.81	71.46	280.98	2137.2
1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
2 день	Завтрак					
1	2	3	4	5	6	7
	Бутерброд с маслом	25/20	5.77	5.13	21.17	154
374	Запеканка вермишель с мясом	200	8.86	7.88	32.52	236.5
	Помидор свежий	60-100/1	3.6	-	13.2	96
686	Чай с сахаром лимоном	200/7	2.28	-	8.37	60.9
	Хлеб пшеничный	30	2.4	2.13	8.78	63.9
	<i>Всего завтрак:</i>		<i>26.91</i>	<i>15.14</i>	<i>84.04</i>	<i>611.3</i>
	Обед					
124	Щи из св. капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень	250/25/20 /1	7.19	6.39	26.4	191.85
423	Бефстроганов из филе кур	65/65	8.22	7.31	30.14	219.2
516	Каша пшеничная	200	12.22	10.87	44.85	326
	Огурец свежий	60-100/1	0.3		1.6	7.6
•	Пирожок «Волгодонской» с фруктовой начинкой	1/100	11.07	9.84	40.1	295.3
	Нектар фруктовый или компот с витамином «С»	200	1.2		22.6	142
	Хлеб йодированный	60	4.8	4.26	17.56	127.8

	Фрукты свежие					
	Всего обед		45	38.67	183.25	1309.75
	Итого за день		139.85	79.28	237.95	2012.35
1	2	3	- 4	5	6	7
3 день	Завтрак					
	Жаркое по-домашнему	200	5.92	5.32	21.27	158
311	Свежий огурец	60-100/1	0.3	-	2.2	9.6
	Коржик молочный	100	15.1	13.42	55.36	402.67
АКО	Чай с сахаром	200	3.23	2.9	11.96	87
	Хлеб пшеничный	30	2.4	2.13	8.78	63.9
	<i>Всего завтрак:</i>		26.95	23.77	99.57	1235.2
	<i>Обед</i>					
140	Суп картофельный /рыбный ,зелень	250/25/1	9.09	8.08	33.34	242.45
448	Плов куриный	200	12.6	11.2	46.2	336
	Свежий помидор	60-100/1	3.6	-	13.2	96
	Нектар фруктовый или компот с витамином «С»	200	1.2	-	22.6	142
	Хлеб йодированный	60	4.8	4.26	17.56	127.8
*	Фрукты свежие					
	<i>Всего обед:</i>		31.29	23.54	132.9	1764.15
	<i>Итого за день</i>					
1	— 2	3	4-	5	6	7
4 день	Завтрак					
6	Бутерброд с маслом сливочным	25/20	5.77	5.13	21.17	154
366	Омлет с сыром твердым, масло сливочное	150	8.96	7.97	32.86	239
	Зеленый горошек пром про-ва	60-100/1	0.54	0	3.3	14.4
546	Пирожок «Волгодонской» с фруктовой начинкой	1/100	11.07	9.84	40.1	295.3
432	Чай с сахаром/лимон	210	5.85	5.2	21.45	156
18	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.3	75.9
	<i>Всего завтрак:</i>		34.17	28.34	133.18	934.6
139	<i>Обед</i>					
	Борщ из св. капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень	250/25/20/	7.19	6.39	26.38	191.85
493	Шницель рубленный из филе кур	50/50	7.42	6.6	27.22	198
508	Каша пшеничная	200	13.8	12.2	50.32	366
	Свежий помидор	60-100/1	0.75	-	2.4	11.4
	Нектар фруктовый или компот с витамином «С»	200	5.32	-	19.52	142
	Хлеб пшеничный	60	3.96	0.4	28.6	151.8
	Фрукты свежие	100				
	<i>Всего обед:</i>		67.76	49.1	176.4	1509.45
	<i>Итого за день</i>		96.73	78.67 P	231.4	2148.45
1	2	3	4	5	6	1
5 день	Завтрак					
	Печень тушенная в сметан .соусе	50/50	5.92	5.27	21.72	158

342	Рис отварной	200	12.48	11.09	45.75	332.7
	Свежий огурец	60-100	0	0	0	
686	Чай с сахаром лимоном	200/7	2.28	-	8.37	60.9
	Хлеб пшеничный	30	2.4	2.13	8.78	63.9
	<i>Всего завтрак:</i>		<i>23.08</i>	<i>18.49</i>	<i>84.62</i>	<i>639</i>
	<i>Обед</i>					
139	<i>Обед</i>					
	Суп картофельный с горохом, филе куриное, зелень	250/25/1	9.09	8.08	33.34	251.75
493	Поджарка свиная	60 60	9.28	8.25	34.02	247.4
508	Картофельное пюре	200	15.15	13.47	55.5	404
	Свежий помидор	30-100/1	0.6	-	4.31	17.2
	Булочка с шоколадной крошкой	1/100	11.07	9.84	40.1	295.3
	Нектар фруктовый или компот с витамином «С»	200	1.2		22.6	142
	Хлеб пшеничный	60	3.96	0.4	28.6	151.8
	Фрукты свежие					
	Итого за день		<i>82.46</i>	<i>89.2</i>	<i>244.82</i>	<i>2162.95</i>
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценное (ккал)
			Б	ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
бд	Завтрак					
	Сыр твердый	15	2.02	1.8	6.75	54
413	Котлета натуральная в панировке(куриная)	60/3	6.85	6.09	22.84	182.7
508	Каша пшеничная	200	13.12	11.2	43.75	350
	Пирожок печеный с фруктой	100	9.02	8.02	32.04	256.3
694	Чай с сахаром/лимон	200/7	2.28	-	7.61	60.9
	Хлеб йодированный	30	1.98	0.2	14.3	75.9
	<i>Всего завтрак:</i>		<i>39.95</i>	<i>29.56</i>	<i>109.08</i>	<i>979.8</i>
	<i>Обед</i>					
138	Суп картофельный с лапшой, филе куриное, зелень	250/25/1	7.3	4.6	18.5	151
437	Тефтеля из мяса говядины	75/5	7.42	6.6	24.75	198
516	Картофель отварной	200	9.07	8.07	30.25	242
	Огурец свежий	60-100/1	0.45		3.3	14.4
	Нектар фруктовый или компот с витамином «С»	200	5.32	-	17.75	142
	Хлеб йодированный	60	5.69	5.06	18.97	151.8
	Фрукты свежие	100				
	<i>Всего обед:</i>		<i>35.25</i>	<i>24.33</i>	<i>113.52</i>	<i>899.2</i>
	Итого за день;		75.2	53.89	222.6	1879

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
7д	<i>Завтрак</i>					
	Бутерброд с сыром/маслом	25/15/15	4.12	3.67	13.75	110
374	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	200/15	13.98	12.43	46.62	373
686	Чай с сахаром лимон	200	2.28	-	7.61	60.9
	Хлеб йодированный	30	1.98	0.2	14.3	75.9
	<i>Всего завтрак:</i>		<i>21.56</i>	<i>32.98</i>	<i>80.92</i>	<i>678.6</i>
	<i>Обед</i>					
124	Суп картофельный с горохом с картофелем, филе куриное, зелень	250/25/20 /1	7.19	6.39	23.94	191.85
423	Гуляш из филе кур	75/75	8.22	7.31	27.4	219.2
516	Каша гречневая рассыпчатая	200	12.22	10.87	40.75	326
	Помидор свежий	30-100/1	0.28		0.95	7.6
•	Булочка с фруктой	1/100	11.07	9.84	36.91	295.3
	Нектар фруктовый или компот с витамином «С»	200	1.2		22.6	142
	Хлеб йодированный	60	5.69	5.06	18.97	151.8
	Фрукты свежие	100				
	<i>Всего обед</i>		<i>45.87</i>	<i>46.3</i>	<i>157</i>	<i>1333.75</i>
	<i>Итого за день</i>		<i>67.43</i>	<i>79.28</i>	<i>237.92</i>	<i>2012.35</i>
1	2	3	- 4	5	6	7
8день	<i>Завтрак</i>					
	Масло сливочное	15	2.02	1.8	6.75	54
747	Шницель натуральный из филе кур	70/70	12.91	11.48	43.04	344.3
311	Каша пшеничная	200	13.7	12.21	45.77	366.2
АКО	Помидор свежий	30-100	0.28		0.95	7.6
	Чай с сахаром лимон	200/7	2.28	-	7.61	60.9
	Хлеб йодированный	30	1.98	0.2	14.3	75.9
	<i>Всего завтрак:</i>		<i>34.16</i>	<i>52.17</i>	<i>162.35</i>	<i>1235.2</i>
	<i>Обед</i>					
140	Борщ из св. капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень	250/25/1	7.1	6.31	23.66	189.3
448	Тестели мясные(говядина)	80	11.1	9.87	37	296
	Вермишель отварная	200	12.22	10.87	40.75	326
	Огурец свежий	30	0.75	-	2.4	11.4
	Булочка с крошкой	100	11.07	9.84	36.91	295.3
	Нектар фруктовый или компот с витамином «С»	200	1.2		22.6	142
	Хлеб йодированный	60	5.69	5.06	18.97	151.8
*	Фрукты свежие	100				
	<i>Всего обед:</i>		<i>49.13</i>	<i>41.95</i>	<i>182.29</i>	<i>1411.8</i>
	<i>Итого за день</i>					

1	2	3	4-	5	6	7
9 день	<i>Завтрак</i>					
6	Сыр твердый	20	2.7	2.4	9	72
366	Тефтеля рыбная	75/25	12.48	11.09	41.59	332.7
686	Картофель отварной	200	8.32	7.4	27.75	222
	Помидор свежий	30	0.28		0.95	7.6
	Чай с сахаром	180	1.95		6.52	52.2
	Хлеб йодированный	30	1.98	0.2	14.3	75.9
	<i>Всего завтрак:</i>		29.57	33.3	55	639
139	<i>Обед</i>					
	Суп картофельный с горохом, филе куриное, зелень	250/25/1	6.38	5.67	21.27	170.2
493	Плов из филе кур	75/75	9.28	8.25	30.92	247.4
	Свежий огурец	30-100/1	0.75	-	2.4	11.4
	Пирожок «Волгодонской» с фруктовой начинкой	1/100	11.07	9.84	36.91	295.3
	Нектар фруктовый или компот с витамином «С»	200	1.2		22.6	142
	Хлеб йодированный	60	5.69	5.06	18.97	151.8
	Фрукты свежие	100				
	<i>Всего обед:</i>		34.37	28.82	133.07	1018.1
	<i>Итого за день</i>		63.94	62.12	188.07	1657.1
1	2	3	4	5	6	1
10 день	<i>Завтрак</i>					
	Масло сливочное	20	2.02	1.8	6.75	54
342	Хачапури	120	8.96	7.97	29.87	239
311	Каша рисовая молочная, масло сливочное, сахар	200/15/15	13.2	24.6	87.4	354
686	Какао с молоком сгущенным	200	2.28	-	7.61	60.9
	Хлеб йодированный	30	1.98	0.2	14.3	75.9
	<i>Всего завтрак:</i>		27.92	61.5	122.82	1100.9
	<i>Обед</i>					
124.	Борщ из св. капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень	250/25/20/	7.19	6.39	23.98	191.85
433	Котлета натуральная в панировке(свинина)	80	7.41	6.6	24.75	198
508	Макароны отварные	200	12.22	10.87	40.75	326
	Огурец/помидор	30-100/1	0.75	-	2.4	11.4
	Нектар фруктовый или компот с витамином «С»	200	1.2		22.6	142
	Хлеб йодированный	60	5.69	5.06	18.97	151.8
	Фрукты свежие	100				
	<i>Всего обед:</i>		34.46	28.92	133.45	1021.05
			62.38	90.42	256.27	2121.95

Основание: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепитания при общеобразовательных школах под редакцией ВТ.Кучма 2020г., сбор

блюды и кулинарные изделия для предприятий общественного питания под редакцией

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Ca	Р	Мд	Fe
8	9	10	11	12	13	14
сл.	0.56	0.04	210	96	-	
0.07		105.04	22.22	77.56	4.85	1.008
0.04	0	0	24.2	8.8	28.6	0.4
0,04.	1	0.01	124	116	22.07	0.8
0.03	-	-	6	19.5	4.2	0.3
0,4.	15,56	0.67	407.5	596.9	226.27	23.01
0.1	8.2	0	36	199	30	1
0.1	1.65	сл.	28.5	205.5	25.5	2.1
0.32	0	0	72	166	32	3.4
0.05	21	0.93	14.25	21	16.5	1.16
0.12		-	11.4	40.2	11.2	0.8
0.03	4.5	сл.	16	18	10	0.4
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6
0.78	35.35	0.93	190.15	688.7	133.6	9.46
1.18	50.91	1.6	597.65	1285.6	359.87	32.47
Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Ca	Р	Мд	Fe
8	9	10	11	12-	13	14
С.Л.	0	0.13	4.4	3.8	0.6	0
0.09	0.8	0.01	31	168	25	0.7
0.03	14	0.62	9.5	14	11	0.77
Сл.	3.7	0	15.7	10	7.07	0.8
0.03	-		6	19.5	4.2	0.3
0.32	25.48	0.76	118.5	321	85.77	3.97
0.11	12.27	5.02	52.65	260.8	36.25	1.68
0.09	0.9	0.03	41	194.4	25.9	2.05
0.32	0	о	72	166	32	3.4
0.03	6.5	0.05	14	22	8	0.52
0.09	-	-	15.2	53.6	11.2	0.8
0.03	4.5	сл.	16	18	10	,0,4
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6

0.73	24.17	5.1	222.85	753.8	131.75	9.45
1.05	49.65	5.86	341.35	1074.8	217.52	13.42
8	9	10	11	12	-13	14
0.22	24.45	5.87	82.89	237.24	16.18	5.09
0.03	14	0.62	9.5	14	11	0.77
0.08	0.01	0.02	22.3	51	9.05	0.76
0.02	0.72	0.01				
0.03	-	-	6	19.5	4,2*	0.3
0.21	0.76	0.05	299.3	282.3	65.8	2.24
0.12	9.7	0.04	45.1	280.8	40.35	2.07
0.04	ел.	сл.	7.19	158.2	16.78	2.08
0.06	20.5	0.67	23.5	36	19	1.3
0.03	4.5	сл.	16	18	10	0,4*
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6
0.39	34.8	0.72	161.94	688.2	140.53	7.75
0.6	35.55		461.24	4-0,5	206.33	9.99
8	9	10	11	12	13-	14
сл.	0	0.13	4.4	3.8	0.6	0
0,05 ¹	0.2	0.24	197	236	23	2.2
0.05	21	0.93	14.25	21	16.5	1.16
0.09	-	-	15.2	53.6	11.2	0.8
сл.	3.7	о	15.7	10	7.07	0.8
0.03			6	19.5	4.2	0.3
0.15	24.9	1.3	257.15	360.7	77.77	4.86
0.11	12.27	5.02	52.65	260.8	36.25	1.68
0.18	1.4	сл.	28.5	219		2.4
0.16	0	0	44	198	48	3.4
0.05	9.75	0.08	21	33	12	0.78
0.03	4.5	сл.	16	18	10	0.4
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6
0.75	32.55	0.72	199.95	940	297.35	13
0.86	39.27	0.99	469.05	1360.25	354.22	15.94
8		10	11	12	13	14
0.22	24.45	5.87	82.89	237.24	16.18	5.09

0.08	0.52	0.15	244	327.3	36.1	1
Сл.	3.7	0	15.7	10	7.07	0.8
0.03	-	-	6	19.5	4.2*	0.3
0.11	6.72	0.27	269.1	420.15	56.87	2.94
0.17	6.2	0	65.25	315.5	49.25	2.55
0.06	1.35	0.05	36	210	19.5	1.35
0.28	0	0	32	268	180	6
0.06	20.5	0.67	23.5	36	19	1.3
0.09	-	-	15.2	53.6	11.2	0.8
0.03	4.5	еп.	16	18	10	0,4 ,
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6
0.86	39.27	0.99	469.05	1360.25	354.22	15.94
Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
8	9	10	11	12	13	14
сл.	0.56	0.04	210	96	-	
0.02	0	0	15	83.4	9	1.14
0.28	0	0	32	268	180	6
0.03	14	0.62	9.5	14	11	0.77
0,04.	1	0.01	124	116	22.07	0.8
0.03	-	-	6	19.5	4.2	0.3
0,4.	15,56	0.67	407.5	596.9	226.27	23.01
0.1	8.2	0	36	199	30	1
0.1	1.65	сл.	28.5	205.5	25.5	2.1
0.32	0	0	72	166	32	3.4
0.05	21	0.93	14.25	21	16.5	1.16
0.03	4.5	сл.	16	18	10	0.4
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6
0.78	35.35	0.93	190.15	688.7	133.6	9.46
1.44	70.7	1.6	597.65	1285.6	359.87	32.47

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	, Са	Р	Мд	Fe
8	9	10	11	12-	13	14
С.Л.	0	0.13	4.4	3.8	0.6	0
0.13	0.17		133.6			1.73
0.17	6.98	Сл.	51.9	105.7	37.9	1.4
0.03	14	0.62	9.5	14	11	0.77
0.32	25.48	0.76	118.5	321	85.77	3.97
0.11	12.27	5.02	52.65	260.8	36.25	1.68
0.09	0.9	0.03	41	194.4	25.9	2.05
0.32	0	о	72	166	32	3.4
0.03	6.5	0.05	14	22	8	0.52
0.09	-	-	15.2	53.6	11.2	0.8
0.03	4.5	сл.	16	18	10	, 0,4
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6
0.73	24.17	5.1	222.85	753.8	131.75	9.45
1.05	49.65	5.86	341.35	1074.8	217.52	13.42
8	9	10	11	12	-13	14
ел.	0.56	0.04	210	96	-	-
0.12	0	0.01	23.1	110	■ 33	1.54
0.04	0	0	24.2	8.8	28.6	0.4
0.02	0.2	Сл.	36	48	0	Сл.
0,04.	1	0.01	124	116	22.07	0.8
0.03	-	-	6	19.5	4,2*	0.3
0.21	0 76	0.05	299.3	282.3	65.8	2.24
0.12	9.7	0.04	45.1	280.8	40.35	2.07
0.04	ел.	сл.	7.19	158.2	16.78	2.08
0.06	20.5	0.67	23.5	36	19	1.3
0.04	0.1	0.01	38.15	54.2	10	0.5
0.09	-	-	15.2	53.6	11.2	0.8
0.03	4.5	сл.	16	18	10	0,4*
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6
0.39	34.8	0.72	161.94	688.2	140.53	7.75

8	9	10	11	12	13-	14
0.03	2.5	0.12	9.4	82.85	13.7	1.14
0.08	0.52	0.15	244	327.3	36.1	1
ел.	3.7	0	15.7	10	7.07	0.8
0.04	0.1	0.01	38.15	54.2	10	0.5
0,04.	1	0.01	124	116	22.07	0.8
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6
0.11	6.72	0.27	269.1	420.15	56.87	2.94
0.17	6.2	0	65.25	315.5	49.25	2.55
0.06	1.35	0.05	36	210	19.5	1.35
0.06	20.5	0.67	23.5	36	19	1.3
0.09	-	-	15.2	53.6	11.2	0.8
0.03	4.5	ел.	16	18	10	0,4 ,
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6
0.75	32.55	0.72	199.95	940	297.35	13
0.86	39.27	0.99	469.05	1360.15	354.22	15.94
8		10	11	12	13	14
сл.	0	0.13	4.4	3.8	0.6	0
0,05 ¹	0.2	0.24	197	236	23	2.2
0.02	0	0	19.8	70.4	26,4 Л	0.4
сл.	3.7	о	15.7	10	7.07	0.8
0.03			6	19.5	4.2	0.3
0.15	24.9	1.3	257.15	360.7	77.77	4.86
0.11	12.27	5.02	52.65	260.8	36.25	1.68
0.18	1.4	сл.	28.5	219		2.4
0.16	0	0	44	198	48	3.4
0.05	9.75	0.08	21	33	12	0.78
0.03	4.5	сл.	16	18	10	0.4
0.06	-	-	12	39	8.4	0.6
0.59	27.92	5.1	174.15	767.8	147.65	9.26
0.74	52.82	6.4	431.3	1128.5	225.42	14.12

эственного
ник рецептур

цией Ф.Л. Марчука 1996г.