

№	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
ДЕНЬ № 1														
№70	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,37	0,03	1,16	6,6	0,01	3,50	0,00	3,30	11,66	5,00	0,26	
№95(2)	Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66	
№291	Плов из птицы	200	25,47	15,23	34,33	376,00	0,05	0,34	0,00	28,92	206,00	42,60	2,86	
№389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80	
№338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
	ИТОГО:		30,85	19,64	89,38	666,95	0,49	30,46	0,00	115,42	327,16	99,70	10,04	
ДЕНЬ № 2														
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,84	6	4,37	75,06	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40	
№104	Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41	
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14	
№203	Макаронные отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,06	0,00	28,57	12,14	39,45	8,55	0,85	
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
№338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
	ИТОГО:		25,65	24,24	111,21	774,37	0,59	23,53	48,57	99,77	256,22	84,42	6,96	
ДЕНЬ № 3														
№70	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,37	0,03	1,16	6,6	0,01	3,50	0,00	3,30	11,66	5,00	0,26	
№115	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90	
№283	Тефтели рыбные с соусом	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50	0,00	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63	
№128	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41	
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	
№338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
	ИТОГО:		19,50	17,22	105,19	661,15	0,52	28,87	18,50	141,07	287,33	88,62	6,61	
ДЕНЬ № 4														
№70	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,37	0,03	1,16	6,6	0,01	3,50	0,00	3,30	11,66	5,00	0,26	
№115	Суп картофельный с крупой	200	11,55	3,84	1,37	41,00	0,00	0,60	0,00	17,60	10,00	4,40	0,16	
№269	Биточки "Особые"	70	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70	
№125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150,00	0,15	20,60	28,57	19,50	79,70	29,02	1,17	
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
№338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
	ИТОГО:		28,47	23,79	92,14	667,70	0,65	35,61	43,70	132,04	318,65	105,66	7,45	
ДЕНЬ № 5														
№70	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,37	0,03	1,16	6,6	0,01	3,50	0,00	3,30	11,66	5,00	0,26	
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	
№289	Рагу из птицы	200	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	109,00	64,50	61,33	0,18	
№389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80	
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
	ИТОГО:		30,12	22,75	74,06	685,45	3,73	44,92	3,20	195,88	190,14	121,63	7,68	
ДЕНЬ № 6														
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,72	4,7	5,37	68,4	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40	
№104	Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41	
№290	Птица тушеная в соусе	50/50	8,85	7,22	1,93	108,00	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00	

№ПР481	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,09	32,01	332	0,02	0,73	0,96	54,80	147,07	221,03	44,33	1,37
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06	0,30	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,70
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		23,48	28,05	131,90	884,75	0,59	24,57		54,80	244,57	473,83	125,87	9,34
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25		0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,20	0,06	8,30		0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
№342	Рагу из птицы	200	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88		3,20	109,00	64,50	61,33	0,18
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90		0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06	0,30	0,00		0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49	0,03	0,00		0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		30,30	22,98	80,89	711,85	3,74	43,33		3,20	185,86	194,72	116,97	5,61
№70	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,37	0,03	1,16	6,6	0,01	3,50		0,00	3,30	11,66	5,00	0,26
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54		0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45		5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№203	Макаронны отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,06	0,00		28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
№389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00		0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06	0,30	0,00		0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49	0,03	0,00		0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		23,33	21,76	91,37	688,66	0,69	34,49		5810,57	132,26	402,53	85,91	13,31
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25		0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№115	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60		0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№290	Птица тушенная в соусе	50/50	8,85	7,22	1,93	108,00	0,01	1,20		0,00	23,60	117,03	20,27	2,00
№156	Каша вязкая (крупа в ассортименте)	150	6,41	8,61	36,77	250,30	0,12	0,00		37,50	26,67	146,69	47,05	1,54
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73		0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06	0,30	0,00		0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49	0,03	0,00		0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		23,89	20,15	115,35	746,65	0,61	23,78		37,50	140,91	427,62	140,50	9,00
№70	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,37	0,03	1,16	6,6	0,01	3,50		0,00	3,30	11,66	5,00	0,26
№95	Щи из капусты свежей	200	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62		0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№258	Шницель рыбный с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43		18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№128	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43		0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90		0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06	0,30	0,00		0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49	0,03	0,00		0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		23,14	15,97	93,83	618,65	0,54	33,88		18,50	148,46	274,47	92,06	6,73
	ВСЕГО:		258,73	216,55	985,32	7106,18	12,15	323,44		6038,54	1536,24	3152,67	1061,34	82,73
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		25,87	21,66	98,53	710,62	1,21	32,34		603,85	153,62	315,27	106,13	8,27

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гапаров М.М.Г., Батулин А.К., Погожева А.В., Шарифадинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

Пронумеровано и
прошнуровано

« » 20 г.

10.03.2008

Е.Г. Никонорова

ФИО _____
подпись _____

