

«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие
«Комбинат школьного питания №1»
Муниципального образования
город Краснодар

Н.И.Альшева

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления
Федеральной службы Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю

М.А. Потёмкина

Циклическое меню

для структурных подразделений МУП «КШП №1» МО город Краснодар
для учащихся с 1 по 5 класс

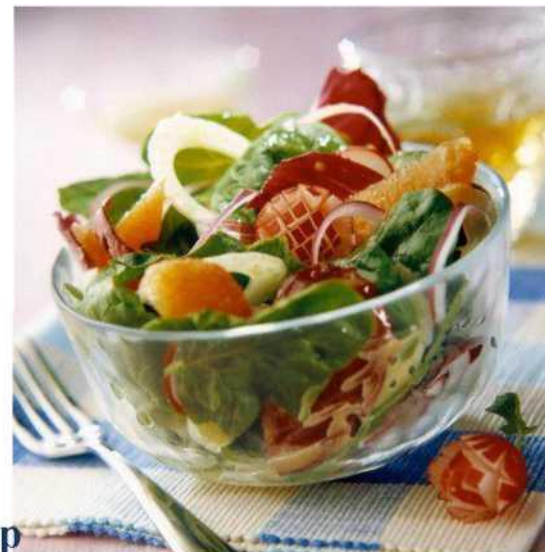
«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательного
учреждения

Директор МАОУ СОШ № 84

И.А. Устинова

Краснодар
2020



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

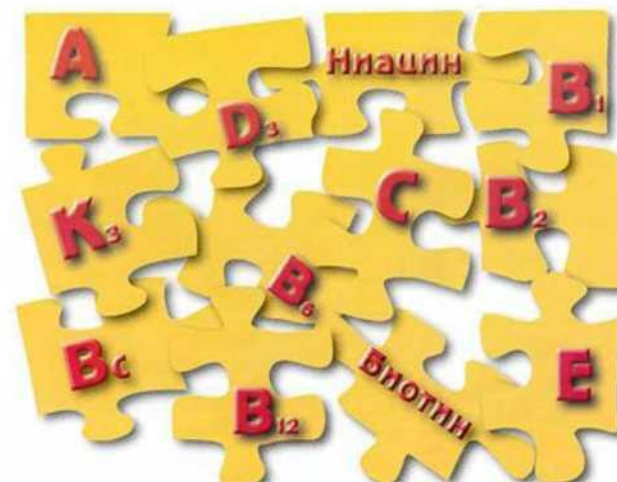
- 1. Варианты горячего питания для детей с 1 по 5 класс*
- 2. Варианты обедов для детей ОВЗ с 1 по 5 класс*
- 3. Варианты полдников для детей ОВЗ с 1 по 5 класс*

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы



ВВЕДЕНИЕ:

Сборник «Цикличное меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для предприятий общественного питания города Краснодара, обеспечивающих питание школьников всех организационно-правовых форм хозяйствования.

Сборник разработан специалистами МУП «Комбинат школьного питания №1» города Краснодара и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных учреждений.

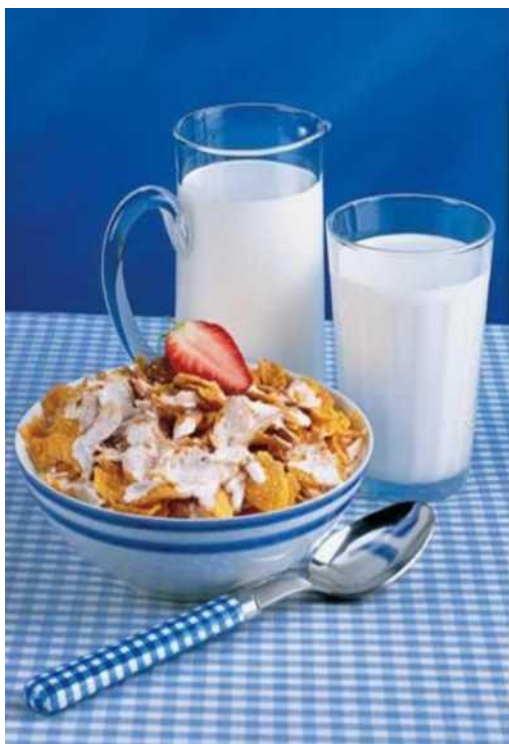
Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.4.5.2409-08** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Рекомендательный подход допускается к нормам выхода готовой продукции.

Особенностью этого Сборника является расширение прав изготовителей продукции по внесению изменений и дополнений в набор блюд, входящих в состав комплексов и обеспечение разнообразным горячим питанием учеников образовательных учреждений города Краснодара.



Варианты горячего питания для детей с 1 по 5 класс

Возрастная категория: 7-11 лет



<i>1 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
ТТК	Сосиска, запеченная с сыром	55/20	9,00	17,50	1,00	198,00	0,00	0,00	0,00	0,00	215,00	172,00	18,00	0,60
534-04	Капуста тушеная	105	2,60	4,70	8,20	87,20	0,25	18,00	0,00	0,00	59,00	42,00	21,00	0,90
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		17,26	23,27	60,80	539,40	0,40	22,20	0,00	0,00	316,40	311,40	82,20	6,22

<i>2 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи свежие	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,00	21,67	16,00	0,67
340-04	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	12,04	20,10	2,92	331,50	0,08	0,00	0,50	0,00	90,00	223,00	17,00	2,60
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,06	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	72,80	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
338-11	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		18,01	21,56	68,94	659,80	0,26	82,13	0,50	0,00	163,00	333,97	79,10	7,37

3 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	80	0,86	4,87	2,74	68,00	0,03	17,72	0,00	0,00	26,73	19,60	14,69	0,70
293-11	Птица жареная	80	13,68	15,98	9,50	224,00	0,04	2,16	85,76	0,00	43,28	152,46	19,94	1,76
312-11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	18,20	0,00	0,00	36,98	86,60	27,80	1,00
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,06	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		25,12	29,97	75,16	667,00	0,35	99,67	110,1	0,00	274,21	445,26	105,77	5,30

4 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
443-04	Плов из говядины с зеленью	50/100/2	16,20	15,90	28,30	262,00	0,10	4,60	0,90	0,00	22,00	207,30	36,00	2,20
ТТК	Кисель из свежих плодов с витамином С	200/0,06	0,13	0,04	24,50	117,00	0,01	62,16	0,00	0,00	14,30	8,30	3,90	0,07
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		20,99	17,01	84,20	548,40	0,23	66,96	0,90	0,00	64,70	299,00	75,10	4,19

5 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
ТТК	Биточек из говядины, запеченный с помидором под сырной корочкой	75	4,20	4,00	19,60	135,00	0,00	1,30	0,00	0,00	130,00	0,00	22,40	1,80
302-11	Каша рассыпчатая	120	3,80	3,60	24,70	146,00	0,07	0,00	0,00	0,00	31,40	131,50	19,00	0,69
ТТК	Компот из кураги с витамином С	200/0,06	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		13,84	9,12	113,1	612,20	0,24	72,10	0,00	0,00	238,10	247,80	103,20	7,09

6 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	80	0,86	4,87	2,74	68,00	0,03	17,72	0,00	0,00	26,73	19,60	14,69	0,70
223-11	Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,00	14,40	23,60	305,00	0,07	0,61	84,50	0,00	236,70	279,00	34,50	0,84
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,06	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		20,38	23,59	68,82	610,70	0,24	79,92	108,9	0,00	430,65	485,20	92,53	3,38

7 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
365 Сорокина	Омлет с зеленым горошком	140	11,65	14,20	4,69	216,60	0,00	3,35	0,00	0,00	124,40	0,00	25,56	3,08
сб3-11	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,06	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Кондитерское изделие	20	1,20	4,30	10,10	111,00	0,02	0,00	4,00	0,00	70,00	62,00	14,00	0,30
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		25,73	29,88	70,47	702,30	0,19	4,76	75,50	0,00	492,38	325,00	88,01	5,32

8 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	80	0,86	4,87	2,74	68,00	0,03	17,72	0,00	0,00	26,73	19,60	14,69	0,70
230-11, 612-04	Рыба, жареная под маринадом	50/50	11,90	12,80	7,80	186,20	0,06	5,60	0,02	0,00	41,00	67,00	45,00	1,50
312-11	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,15	0,13	16,99	0,00	0,00	34,51	80,83	25,95	0,93
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		20,83	23,68	83,87	633,65	0,45	100,3	0,02	0,00	153,44	281,23	133,84	10,09

9 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
197-сорок.	Жаркое из птицы с зеленью	50/125/5	8,60	17,78	33,53	223,60	0,00	24,39	0,00	0,00	26,74	0,00	85,84	2,09
ТТК	Компот из фруктов сухих с витамином С	200/0,06	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		14,44	19,30	102,3	554,80	0,17	95,19	0,00	0,00	103,44	116,30	147,64	6,69

10 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
235-11	Шницель рыбный	75	7,58	5,96	5,80	106,90	0,04	1,99	26,70	0,00	76,00	112,00	31,00	1,64
310-11	Картофель отварной	135	2,57	3,88	20,70	128,00	0,14	18,90	0,00	0,00	13,20	71,70	26,40	1,04
ТТК	Кисель из свежих плодов с витамином С	200/0,06	0,13	0,04	24,50	117,00	0,01	62,16	0,00	0,00	14,30	8,30	3,90	0,07
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		14,94	10,95	82,40	521,30	0,31	83,25	26,70	0,00	131,90	275,40	96,50	4,67

<i>11 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
448-04	Бифштекс говяжий рубленый	53	10,90	19,80	0,00	153,00	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	78,00	13,00	0,60
302-11	Каша рассыпчатая	120	3,06	2,80	31,00	177,00	0,10	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	27,40	2,15
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,06	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Кондитерское изделие	20	2,00	3,90	10,10	111,00	0,02	0,00	4,00	0,00	70,00	62,00	14,00	0,30
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		22,57	30,02	81,95	660,70	0,28	61,30	24,00	0,00	236,98	419,20	90,40	4,54

<i>12 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Овощи (по сезону)	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,00	21,67	16,00	0,67
243-11	Сосиска отварная	55	5,51	1,90	0,18	131,00	0,09	0,00	20,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90
204-04	Картофель отварной с луком	100	2,10	4,80	16,70	121,00	0,10	14,00	0,00	0,00	9,76	53,10	19,50	0,77
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,06	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	82,80	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
338-11	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		13,58	8,16	82,90	580,30	0,37	106,1	20,00	0,00	101,26	245,07	91,60	6,44

<i>13 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
015-2011	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0,00	34,35	17,00	0,07	21,00	23,80	100,00	60,00	5,50	0,07
222-11	Пудинг из творога с повидлом	130/15	9,50	11,20	18,35	248,60	0,08	0,34	68,00	0,00	138,70	182,10	24,20	0,96
ТТК	Компот из фруктов сухих с витамином С	200/0,06	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		17,45	15,33	85,68	587,75	17,23	71,01	89,00	23,8	304,60	345,40	81,90	5,23

<i>14 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	60	0,65	3,65	2,06	51,00	0,02	13,29	0,00	0,00	20,05	14,70	11,02	0,53
431-04	Печень по -строгановски	50/30	8,90	10,90	3,12	156,00	0,16	6,76	4623	0,00	26,60	191,00	14,00	4,00
205-11	Макароны отварные с овощами	130	4,48	5,20	20,90	136,50	0,06	2,27	0,00	0,00	17,18	43,50	15,20	0,92
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,06	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		21,74	23,87	81,73	634,10	0,42	93,62	4643	0,00	223,21	420,60	88,82	9,30

<i>15 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
377-04	Рыба жареная	50	7,30	6,60	2,00	97,30	0,05	0,99	24,80	0,00	16,31	87,42	12,49	0,30
305-11	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	60,60	19,00	0,51
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	50,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		15,88	12,29	87,54	541,90	0,30	59,19	24,80	0,00	73,91	254,22	81,89	7,29

<i>16 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	100	0,87	0,08	2,50	44,00	0,03	0,33	0,00	0,00	18,00	21,67	16,00	0,67
267-11	Шницель говяжий натуральный рубленый	50	8,60	17,90	4,11	183,60	0,08	0,00	19,80	0,00	7,90	90,40	13,98	1,65
302-11	Каша рассыпчатая	120	5,05	3,60	31,00	177,00	0,10	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	27,40	2,15
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,06	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	82,80	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
338-11	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		19,62	22,96	101,1	688,90	0,36	92,13	19,80	0,00	100,10	328,57	103,48	8,57

<i>17 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	60	0,65	3,65	2,06	51,00	0,02	13,29	0,00	0,00	20,05	14,70	11,02	0,53
ТТК	Оладьи из куриного филе с маслом сливочным	50/10	7,60	7,95	1,65	122,50	0,09	1,20	0,00	0,00	14,00	70,20	12,50	0,75
540-04	Рагу овощное	140	3,22	7,14	14,98	135,80	0,08	16,70	61,30	0,00	53,00	64,00	23,20	0,59
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		16,93	20,08	76,63	574,70	0,34	43,19	61,30	0,00	131,45	242,10	87,52	7,95

<i>18 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	80	0,86	4,87	2,74	68,00	0,03	17,72	0,00	0,00	26,73	19,60	14,69	0,70
379-04	Поджарка из рыбы	50/15	12,68	5,90	6,87	119,00	0,06	2,95	4,64	0,00	29,08	112,37	14,78	0,58
511-04	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,91	40,60	10,89	0,35
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,06	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		23,49	18,67	76,54	564,50	0,25	82,26	29,04	0,00	223,94	359,17	83,70	3,47

19 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
ТТК	Оладьи из филе трески	50	7,50	9,80	3,21	144,20	0,04	1,48	4,52	0,00	112,90	90,50	14,40	0,39
312-11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	18,20	0,00	0,00	36,98	86,60	27,80	1,00
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,06	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		15,24	15,95	88,05	590,60	0,33	92,58	4,52	0,00	213,84	275,10	94,65	5,62

20 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	60	0,65	3,65	2,06	51,00	0,02	13,29	0,00	0,00	20,05	14,70	11,02	0,53
204-11	Макароны отварные с сыром	100	6,77	7,96	17,06	167,20	0,04	0,11	57,60	0,00	147,60	101,04	10,16	0,62
157-сор.	Ежики мясные	60	9,50	15,90	15,00	153,60	0,05	3,00	0,32	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		21,37	28,85	81,45	590,00	0,32	74,40	57,92	0,00	243,05	209,44	85,98	9,52

21 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	60	0,65	3,65	2,06	51,00	0,02	13,29	0,00	0,00	20,05	14,70	11,02	0,53
213-11	Омлет с жареным картофелем с маслом сливочным	170/5	8,06	12,60	17,90	196,30	0,15	5,30	222,7	0,00	84,50	211,00	29,00	2,60
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,06	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		16,42	20,37	75,61	537,90	0,35	89,89	242,7	0,00	263,93	397,10	88,62	6,98

22 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	60	0,65	3,65	2,06	51,00	0,02	13,29	0,00	0,00	20,05	14,70	11,02	0,53
224-11	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/15	12,60	14,80	39,20	234,60	0,10	1,20	65,40	0,00	257,00	263,70	40,40	1,00
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		18,71	19,79	99,20	551,00	0,27	26,49	65,40	0,00	321,45	371,60	92,22	7,61

23 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
ТТК	Плов из филе птицы	50/100	11,91	8,05	27,34	237,00	0,11	4,85	39,00	0,00	37,47	149,10	40,45	1,64
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,06	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		16,59	9,40	91,74	546,10	0,26	77,75	39,00	0,00	101,43	247,10	92,90	5,87

24 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
ТТК	Биточек, запеченный под сырной корочкой	60	9,80	16,00	4,70	156,90	0,34	2,00	32,00	0,00	140,00	46,00	20,60	19,00
ТТК	Каша рассыпчатая с овощами	125	9,00	8,00	41,60	278,70	0,02	2,90	36,00	0,00	34,10	0,30	150,00	4,90
ТТК	Чай с молоком с витамином С	200/0,06	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	61,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		25,38	26,82	103,4	733,00	0,55	76,43	78,00	0,00	345,10	233,50	230,20	28,43

25 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	60	0,65	3,65	2,06	51,00	0,02	13,29	0,00	0,00	20,05	14,70	11,02	0,53
234-11	Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/5	4,75	3,80	6,60	79,00	0,03	0,35	8,10	0,00	27,00	61,00	10,00	0,49
312-11	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,15	0,13	16,99	0,00	0,00	34,51	80,83	25,95	0,93
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,06	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		15,96	16,05	83,38	548,75	0,36	101,9	28,10	0,00	240,94	327,93	95,56	5,80

26 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
437-04	Гуляш из говядины	50/50	1,90	6,50	4,00	132,00	0,01	1,20	0,00	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00
	Макароны отварные	110	4,82	4,65	22,34	146,00	0,04	0,00	21,00	0,00	8,90	27,40	6,30	0,62
ТК	Компот из фруктов сухих с витамином С	200/0,06	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		12,16	12,27	85,37	562,20	0,19	62,00	21,00	0,00	93,20	249,73	79,37	5,02

27 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
343-03	Запеканка творожная с курагой со сметаной	135/10	5,80	6,40	75,60	256,90	0,09	0,68	94,30	0,00	283,60	312,00	38,50	0,93
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7/ 0,06	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	62,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		10,29	7,69	127,0	511,40	0,23	73,71	94,30	0,00	339,60	402,40	81,50	5,25

28 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	60	0,65	3,65	2,06	51,00	0,02	13,29	0,00	0,00	20,05	14,70	11,02	0,53
243-11	Сарделька отварная	70	7,30	16,20	0,89	179,00	0,03	0,00	25,50	0,00	17,80	85,30	10,20	1,15
ТТк	Каша гречневая с овощами	150	4,00	1,05	42,00	187,50	0,21	10,50	32,30	0,00	37,50	185,60	88,50	3,50
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		16,41	22,24	92,29	635,70	0,47	81,79	57,80	0,00	119,75	378,80	150,52	11,26

<i>29 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Рыба, запеченная	50	8,10	7,60	2,20	107,00	0,04	0,25	12,40	0,00	15,00	87,30	21,50	0,45
310-11	Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,93	123,26	0,13	18,20	0,00	0,00	12,71	69,04	25,42	1,00
ТТК	Кофейный напиток с витамином С	200/0,06	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Кондитерское изделие	20	2,00	7,00	10,10	111,00	0,02	0,00	4,00	0,00	70,00	62,00	14,00	0,30
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		19,18	21,86	73,08	560,96	0,33	79,75	36,40	0,00	238,49	370,34	96,92	3,25

<i>30 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
338-11	Салат (по сезону)	60	0,65	3,65	2,06	51,00	0,02	13,29	0,00	0,00	20,05	14,70	11,02	0,53
427- марчук	Котлета "Полтавская" с маслом сливочным	50/5	6,90	12,10	7,16	172,00	0,04	0,18	22,40	0,00	21,57	94,40	21,57	1,40
513-04	Рис, припущенный с томатом	105	3,57	5,26	27,90	166,90	0,02	0,00	14,30	0,00	1,69	42,42	13,30	0,36
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
338-11	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	12,80	8,80	7,20	1,76
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		16,58	22,35	95,06	655,30	0,23	25,47	36,70	0,00	87,71	244,72	86,69	8,37

31 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
015-2011	Сыр (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	68,70	34,00	0,14	42,00	47,60	200,00	120,00	11,00	0,14
365-04	Суфле творожное	150	12,90	15,30	21,00	138,00	0,06	1,90	69,60	0,00	153,00	201,90	29,60	1,02
ТТК	Чай с молоком с витамином С	150/50/0,06	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	61,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
338-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		24,22	23,39	76,60	477,70	34,24	73,37	121,6	47,60	513,20	496,10	90,60	5,29

32 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
462 с694	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	105	9,80	11,80	10,50	239,40	0,15	0,70	68,80	0,00	93,80	116,46	20,10	29,60
216-04	Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,20	145,20	0,11	14,42	20,00	0,00	13,66	55,79	20,32	0,82
ТТК	Компот из фруктов сухих	200/0,06	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		17,76	20,60	91,73	668,80	0,40	75,92	88,80	0,00	168,16	277,55	93,22	32,82

<i>33 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	80	0,86	4,87	2,74	68,00	0,03	17,72	0,00	0,00	26,73	19,60	14,69	0,70
541-04	Шницель говяжий	50	7,95	7,20	8,00	131,00	0,18	2,31	22,40	0,00	20,91	86,59	28,54	1,06
450-сорок	Рис отварной с овощами	100	2,40	9,00	23,00	181,00	0,03	1,80	13,70	0,00	12,40	41,90	19,00	0,50
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	50,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		16,42	22,60	87,99	631,30	0,47	81,83	36,10	0,00	111,24	261,89	110,43	9,22

<i>34 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
015-2011	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0,00	34,35	17,00	0,07	21,00	23,8	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК	Запеканка из творога с фруктами и повидлом	130/20	12,60	13,00	15,86	163,50	0,09	0,65	93,50	0,00	281,60	309,00	37,60	0,89
ТТК	Кисель из свежих плодов с витамином С	200/0,06	0,13	0,04	24,50	117,00	0,01	62,16	0,00	0,00	14,30	8,30	3,90	0,07
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		19,50	16,72	70,26	457,85	17,20	62,88	114,5	23,8	413,50	447,70	72,60	2,55

35 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
229-11	Рыба, тушёная в томате	50/50	8,34	2,90	3,80	103,00	0,05	3,92	5,73	0,00	39,42	140,98	37,08	0,80
310-11	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,40	113,78	0,12	16,80	0,00	0,00	11,73	63,73	23,47	0,92
ТТК	Чай с молоком с витамином С	200/0,06	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	61,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		17,20	9,17	79,30	514,18	0,37	92,25	15,73	0,00	222,15	391,91	120,15	6,25

36 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
ТТК	Гречка "По-кубански"	50/100	13,90	7,80	59,80	288,60	0,03	1,40	0,05	59,00	43,20	86,82	7,08	2,30
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		19,56	8,87	111,4	542,80	0,18	5,60	0,05	59,0	85,60	184,22	50,28	7,02

37 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	80	0,69	0,07	2,00	35,20	0,03	0,27	0,00	0,00	14,40	17,33	12,80	0,53
381-04	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	200	14,80	10,40	17,00	222,00	0,12	9,08	57,60	0,00	253,90	193,20	36,70	1,22
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7/ 0,06	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	62,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		20,16	11,91	73,90	509,20	0,28	82,18	57,60	0,00	316,10	296,33	86,50	5,83

38 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
ТТК	Ризотто с овощами	120	3,23	6,38	26,30	169,20	0,06	5,28	15,30	0,00	25,80	43,50	27,70	0,72
451-04	Котлета говяжья	50	8,25	12,10	7,16	172,00	0,04	0,17	22,40	0,00	21,57	94,40	27,89	1,40
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,06	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
338-11	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		16,16	19,83	97,86	650,30	0,25	78,35	37,70	0,00	111,33	235,90	108,04	6,35

39 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
ТТК	Рыба, запеченная с помидором	65	10,80	7,30	1,55	123,30	0,04	3,76	23,10	0,00	204,00	19,20	39,20	0,53
312-11	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,15	0,13	16,99	0,00	0,00	34,51	80,83	25,95	0,93
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		19,32	12,85	72,23	505,65	0,32	24,95	23,10	0,00	280,91	197,43	108,35	6,18

40 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	70	0,75	4,26	2,40	59,50	0,03	15,51	0,00	0,00	23,39	17,15	12,85	0,61
212-11	Омлет с колбасными изделиями	145	12,90	16,70	2,20	237,40	0,12	0,21	275,7	0,00	94,30	231,60	18,80	2,70
ТТК	Чай с сахаром с витамином С	200/15/0,06	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Кондитерское изделие	30	3,00	6,20	15,15	166,50	0,03	0,00	6,00	0,00	105,00	93,00	21,00	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		20,16	28,00	59,65	642,50	0,26	75,75	281,7	0,00	248,79	406,55	76,05	5,40

<i>41 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	40	0,35	0,03	1,00	17,60	0,01	0,13	0,00	0,00	7,20	8,67	6,40	0,27
245-11	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	11,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,00	33,58	124,92	19,81	1,98
302-11	Каша рассыпчатая	120	5,05	3,60	31,00	177,00	0,10	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	27,40	2,15
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,06	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		24,36	20,20	78,26	613,30	0,29	62,09	41,30	0,00	227,20	447,39	96,95	6,24

<i>42 вариант</i>														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	50	0,54	3,04	1,71	42,50	0,02	11,08	0,00	0,00	16,71	12,25	9,18	0,44
296-сорок	Гуляш из мяса птицы	50/50	11,25	15,99	19,57	229,00	0,04	4,26	14,30	0,00	16,96	43,00	67,45	1,21
240-11	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,00	0,00	184,50	126,30	12,70	0,77
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		24,69	29,80	87,70	684,40	0,22	19,48	86,30	0,00	247,17	257,55	119,33	6,58

43 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Рыба, запеченная с овощами	120	12,60	42,30	3,43	186,20	0,05	2,20	29,30	0,00	177,00	69,80	60,00	3,40
304-11	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,90	216,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,40	62,90	16,90	0,54
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,06	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	62,80	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		21,11	48,87	96,03	644,90	0,20	65,00	29,30	0,00	219,00	212,10	114,90	6,06

44 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	70	0,75	4,26	2,40	59,50	0,03	15,51	0,00	0,00	23,39	17,15	12,85	0,61
451-04	Биточек говяжий с маслом сливочным	50/5	7,92	11,30	6,61	161,00	0,03	0,00	20,00	0,00	6,41	84,88	15,30	1,35
522-04	Картофель жареный	120	3,30	11,40	26,45	221,70	0,17	17,30	0,00	0,00	18,50	86,70	32,20	1,20
ТТК	Чай с сахаром с витамином С	200/15/0,06	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Кондитерское изделие	30	3,00	10,50	15,15	166,50	0,03	0,00	6,00	0,00	105,00	93,00	21,00	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		18,48	38,30	90,51	787,80	0,34	92,84	26,00	0,00	179,40	346,53	104,75	5,25

45 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	40	0,35	0,03	1,00	17,60	0,01	0,13	0,00	0,00	7,20	8,67	6,40	0,27
ТТК	Нагетсы куриные	70	21,60	5,32	13,70	273,00	0,04	1,42	71,50	0,00	26,90	85,04	12,40	0,95
312-11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	18,20	0,00	0,00	36,98	86,60	27,80	1,00
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,06	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		32,53	14,47	77,62	665,60	0,34	81,34	95,90	0,00	238,30	366,91	89,94	4,06

46 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
249-13	Рыба, запеченная в омлете	140	11,36	8,30	6,00	173,00	1,50	0,56	51,30	0,00	77,70	328,50	43,00	1,80
ТТК	Компот из фруктов сухих с витамином С	200/0,06	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		16,80	9,42	65,03	457,20	1,64	61,36	51,30	0,00	138,40	433,80	95,80	4,20

47 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	50	0,54	3,04	1,71	42,50	0,02	11,08	0,00	0,00	16,71	12,25	9,18	0,44
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	13,40	7,35	16,20	187,50	0,10	5,80	0,00	0,00	26,10	176,40	36,40	3,30
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		18,38	11,21	63,01	433,90	0,23	20,88	0,00	0,00	71,81	264,65	75,58	7,90

48 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	80	0,86	4,87	2,74	68,00	0,03	17,72	0,00	0,00	26,73	19,60	14,69	0,70
173-11	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	215	6,00	10,85	42,95	204,80	0,06	0,96	54,80	0,00	130,67	0,60	36,46	0,60
сб3-11	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
ТТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	50,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	ИТОГО		18,34	25,11	114,7	679,10	0,36	78,79	106,3	0,00	365,80	245,00	111,80	8,71

49 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	70	0,75	4,26	2,40	59,50	0,03	15,51	0,00	0,00	23,39	17,15	12,85	0,61
ТТК	Котлета из филе птицы с маслом сливочным	75/5	13,60	6,30	10,00	124,00	0,04	0,88	13,60	0,00	29,30	28,00	22,50	1,13
540-04	Рагу овощное	120	2,76	6,12	12,84	116,40	0,07	14,31	52,54	0,00	45,43	54,86	19,89	0,51
ТТК	Чай с сахаром с витамином С	200/15/0,06	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Кондитерское изделие	30	3,00	10,50	15,15	166,50	0,03	0,00	6,00	0,00	105,00	93,00	21,00	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		23,62	28,02	80,29	645,50	0,25	90,73	72,14	0,00	229,22	257,81	99,64	4,34

50 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
211-11	Омлет с сыром с маслом сливочным	120/5	14,30	23,50	2,04	278,00	0,08	0,26	290,4	0,00	209,20	249,80	17,50	2,20
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,06	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		18,98	24,85	66,44	587,10	0,23	73,16	290,4	0,00	273,16	347,80	69,95	6,43

51 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	80	0,69	0,07	2,00	35,20	0,03	0,27	0,00	0,00	14,40	17,33	12,80	0,53
ТТК	Филе птицы, тушеное в соусе	50/50	9,78	5,90	3,30	112,60	0,05	0,07	16,90	0,00	18,00	22,80	28,00	1,13
203-11	Макароны отварные	150	5,50	2,80	30,50	195,00	0,06	0,00	28,60	0,00	12,10	37,60	8,10	0,81
ТТК	Чай с сахаром и лимоном и витамином С	200/15/7 /0,06	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	62,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		20,64	10,21	90,70	594,80	0,27	73,17	45,50	0,00	92,30	163,53	85,90	6,55

52 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Салат (по сезону)	50	0,54	3,04	1,71	42,50	0,02	11,08	0,00	0,00	16,71	12,25	9,18	0,44
ТТК	Рыба, припущенная	55	16,40	5,50	0,28	116,00	0,03	0,27	24,50	0,00	16,50	92,48	23,60	0,50
312-11	Пюре картофельное	155	3,16	4,96	21,12	141,88	0,14	18,81	0,00	0,00	38,21	89,49	28,73	1,03
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		24,54	14,32	68,21	504,28	0,30	34,15	24,50	0,00	100,42	270,22	91,51	6,13

53 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
438-04	Азу из говядины	50/150	12,30	12,20	3,90	131,00	0,06	2,60	0,00	0,00	14,00	205,75	14,00	0,80
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,06	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	82,80	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		17,04	13,22	58,60	373,00	0,18	85,40	0,00	0,00	54,60	285,15	52,00	2,92

54 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
163-сор	Котлета "Здоровье" с маслом сливочным	50/5	7,92	11,30	6,61	161,00	0,03	0,00	20,00	0,00	6,41	84,88	15,30	1,35
540-04	Рагу овощное	140	3,22	7,14	14,98	135,80	0,08	16,70	61,30	0,00	53,00	64,00	23,20	0,59
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7/0,06	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	62,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		15,63	19,73	72,99	551,30	0,25	89,73	81,30	0,00	115,41	239,28	81,50	6,26

55 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
208-11	Лапшевник с творогом	150	12,90	12,50	31,20	251,30	0,07	0,26	70,40	0,00	102,40	158,20	19,91	0,95
сб3-11	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,06	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		23,15	21,51	105,4	691,50	0,24	73,27	121,9	0,00	320,96	358,80	81,21	5,47

56 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
204-04	Картофель отварной с луком	130	2,73	6,24	21,71	157,30	0,13	18,20	0,00	0,00	12,69	69,03	25,35	1,00
234-11	Биточки рыбные с маслом сливочным	75/5	6,92	5,54	9,61	115,00	0,05	0,51	11,80	0,00	39,47	89,34	14,57	0,71
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7/0,06	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	62,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		14,14	13,07	82,72	526,80	0,31	91,74	11,80	0,00	108,16	248,77	82,92	6,03

57 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	40	0,35	0,03	1,00	17,60	0,01	0,13	0,00	0,00	7,20	8,67	6,40	0,27
214-11	Омлет с морковью	150	13,80	23,60	5,02	205,00	0,10	1,05	321,70	0,00	103,20	234,20	28,00	2,80
сб3-11	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
ТТК	Какао с молоком с витамином С	200/0,06	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		27,94	35,81	63,33	615,30	0,30	62,88	397,6	0,00	434,82	540,47	90,19	5,36

58 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Запеканка творожная с маком со сметаной	130/15	11,90	9,90	24,70	201,60	0,06	0,73	67,20	0,00	141,60	196,20	22,50	1,03
ТТК	Компот Ассорти с витамином С	200/0,06	0,60	0,00	24,80	99,00	0,02	82,80	0,00	0,00	23,00	9,00	12,40	0,60
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		16,64	10,92	79,40	443,60	0,18	83,53	67,20	0,00	182,20	275,60	60,50	3,15

59 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	80	0,69	0,07	2,00	35,20	0,03	0,27	0,00	0,00	14,40	17,33	12,80	0,53
462-04	Тефтели из говядины, 2 вариант	60/30	13,60	16,40	13,10	197,50	0,05	0,30	27,00	0,00	19,00	68,00	13,50	0,56
ТТК	Каша гречневая с овощами	100	4,00	0,70	28,00	125,00	0,04	7,00	0,60	0,00	25,00	5,90	59,00	2,00
ТТК	Чай с сахаром и лимоном с витамином С	200/15/7/0,06	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	62,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
338-11	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		22,96	18,61	98,00	609,70	0,25	80,40	27,60	0,00	106,20	177,03	122,30	7,17

60 вариант														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (по сезону)	60	0,52	0,05	1,50	26,40	0,02	0,20	0,00	0,00	10,80	13,00	9,60	0,40
282-11	Оладьи из печени	75	11,70	14,30	5,20	169,00	0,11	35,80	5404	0,00	15,03	137,60	9,22	7,03
204-04	Картофель отварной с луком	120	2,52	5,76	20,04	145,20	0,12	16,80	0,00	0,00	11,71	63,72	23,40	0,92
ТТК	Компот свежих плодов с витамином С	200/0,06	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
338-11	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	ИТОГО		18,90	21,41	89,64	623,30	0,38	125,5	5404	0,00	90,70	299,32	85,07	12,18
	ВСЕГО за период		1157,73	1186,5	5039	35285	87,09	4276	1375	154	12645	18712	5727,4	424,86

Варианты меню обедов для детей от 3 до 5 лет

Возрастная категория: 7-11 лет



Вариант № 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,5	20,8	157	0,25	6,3	0,82	0	48	140	38	2,3
448-04	Бифштекс рубленый	53	9,7	13,6	0,0	161	0,03	0,0	0,00	0	7	78	13	0,6
508-04	Каша рассыпчатая	100	5,9	1,6	30,5	163	0,14	0,0	0,00	0	32	140	38	3,2
707-04	Сок натуральный	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	28,6	24,1	118,4	789	0,58	25,1	0,87	0	120	465	133	8,7

Вариант № 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,0	0,50	0	43	98	30	1,3
491-04	Чахохбили	50/75	15,0	10,6	9,0	186	0,12	23	0,60	0	50	156	34	1,7
508-04	Каша рассыпчатая	100	3,4	0,4	22,1	108	0,06	0,0	0,00	0	21	113	33	0,6
631-04	Компот из плодов (по сезону)	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	33,1	17,1	116,9	733	0,44	81	1,76	0	220	520	164	7,4

Вариант № 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
132-04	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	18,0	123	0,10	7,8	0,83	0	33	208	33	1,3
388-04	Котлета рыбная	50	7,7	9,9	4,1	135	0,56	1,4	0,02	0	27	124	23	0,7
518-04	Картофель отварной	100	2,0	0,4	16,7	82	0,11	14	0,00	0	12	54	20	0,8
640-04	Кисель из плодов или ягод (по сезону)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	23,3	25,7	117,1	722	8,96	52,3	14,26	11	156	527	151	20,7

Вариант № 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
109-04	Борщ	250	2,0	5,0	7,9	85	0,03	5,3	0,50	0	48	90	25	1,3
ТК	Оладьи из куриного филе (с маслом сливочным)	50/5	9,9	8,6	1,7	123	0,00	1,2	0,07	0	14	0	13	0,8
508-04	Каша рассыпчатая	100	4,7	1,1	26,1	135	0,12	0,0	0,00	0	17	91	33	2,8
707-04	Сок натуральный	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	22,8	18,0	99,8	637	0,3	13,4	0,82	0	118	290	113	7,5

Вариант № 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	0,0	1,6	9	0,03	7	0,32	0	10	17	9	0,4
137-04	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	7,8	6,0	20,3	164	0,15	23	0,98	0	24	124	37	1,5
499-04	Котлета, рубленая из птицы	50	8,4	6,7	7,7	124	0,05	0,1	0,01	0	25	77	14	0,7
517-04	Макароны отварные с овощами	100	3,4	4,7	23,4	143	0,07	3,9	1,84	0,8	20	45	12	0,8
638-04	Компот из плодов сушеных	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	31,1	18,2	112,8	716	0,43	56	3,15	0,8	149	371	113	5,8

Вариант № 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,5	2,5	2,6	35	0,25	9	0,37	0	9	14	8	0,4
148-04	Суп-лапша домашняя	250	2,9	4,9	15,3	115	0,06	1,5	0,94	0	18	45	14	0,7
443-04	Плов из говядины	50/100	19,2	7,5	28,1	258	0,10	4,6	0,90	0	22	207	36	2,2
686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	28,7	15,7	113,6	718	0,57	33,3	2,24	0	96	373	102	5,9

Вариант № 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
131-04	Рассольник домашний	250	2,8	4,3	16,0	115	0,10	12	0,80	0	43	113	30	1,3
377-04	Рыба жареная	50	7,9	2,7	1,8	63	0,06	0,7	0,00	0	13	67	25	0,5
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
631-04	Компот из плодов (по сезону)	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,0	0	70	62	14	0,3
	<i>Итого:</i>	-	21,4	18,2	109,3	671	0,43	35,1	4,85	0	187	404	133	5,4

Вариант № 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Обед</i>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	0,0	1,6	9	0,03	7	0,32	0	10	17	9	0,4
140-04	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3,2	2,5	21,1	121	0,10	8,3	0,84	0	34	171	31	1,1
437-04	Г уляш из говядины	50/50	12,3	12,2	3,9	131	0,04	2,6	0,00	0	14	85	14	0,8
508-04	Каша рассыпчатая	100	5,0	0,4	27,7	137	0,08	0,0	0,00	0	22	102	24	2,6
707-04	Сок натуральный	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	32,4	15,9	123,9	712	0,41	55,9	1,19	0	166	494	128	7,9

Вариант № 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
109-04	Борщ	250	2,0	5,0	7,9	85	0,03	5,3	0,50	0	48	90	25	1,3
468-04	Оладьи из печени (с маслом сливочным)	50/5	9,6	12,9	4,0	169	0,15	17	4,15	0	8	165	12	3,6
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
640-04	Кисель из плодов (по сезону)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	20,3	22,0	95,3	668	0,45	48,2	4,93	0	142	434	107	8,5

Вариант № 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
155-04	Суп с клецками	250	3,8	5,6	16,5	129	0,07	1,8	0,95	0	54	71	19	0,8
494-04	Птица жареная	50	13,3	4,2	0,0	91	0,05	0,0	0,02	0	20	85	14	0,9
224-04	Рагу из овощей	130	2,6	4,3	9,5	86	0,00	22	2,60	0	35	62	24	0,9
685-04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,00	0	70	62	14	0,3
	Итого:	-	27,5	21,9	98,7	681	0,27	26,6	7,57	0	207	372	107	5,2

Вариант № 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
132-04	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	18,0	123	0,10	7,8	0,83	0	33	208	33	1,3
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	18,1	5,9	15,3	188	0,17	18	0,12	0	19	224	42	2,5
638-04	Компот из плодов сушеных	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	33,2	13,8	107,4	669	0,46	79,8	1,03	0	143	566	133	7,1

Вариант № 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
138-04	Суп картофельный с крупой	250	3,3	3,0	23,7	136	0,09	5,6	0,80	0	38	223	40	1,1
413-04	Сарделька отварная	70	7,0	16,8	1,4	186	0,00	0,0	0,00	0	24	106	14	1,4
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
534-04	Капуста тушеная	100	2,0	3,3	9,6	75	0,24	17	0,00	0	58	40	20	0,8
707-04	Сок натуральный	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0,0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	18,5	29	97,2	734	0,49	26,7	4,18	0	176	486	124	5,6

Вариант № 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,0	0,50	0	43	98	30	1,3
ТК	Рыба жареная под маринадом	50/50	11,9	13,6	7,8	226	0,06	5,6	0,02	0	41	67	45	1,5
508-04	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,0	0,4	27,7	137	0,08	0,0	0,00	0	22	102	24	2,6
631-04	Компот из плодов (по сезону)	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	25,4	22,6	112,6	765	0,34	19,5	0,77	0	145	376	141	8

Вариант № 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	1,2	4,0	6,4	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
135-04	Суп из овощей	250	2,7	4,6	3,9	96	0,09	0,8	11,0	0	42	100	21	0,9
492-04	Плов из птицы	50/100	16,5	11,8	28,4	284	0,10	1,5	1,10	0	29	150	29	1,3
640-04	Кисель из плодов или ягод (по сезону)	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	31,4	21,2	98,5	718	0,35	32,8	12,22	0	161	375	113	5,5

Вариант № 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,5	20,8	157	0,25	6,3	0,82	0	48	140	38	2,3
450-04	Шницель из говядины н/р	50	8,8	12,5	5,1	169	0,04	0,0	0,00	0	10	75	14	0,8
333-04	Макароны с сыром	100	6,6	3,3	21,5	133	0,03	0,0	0,01	0	125	82	17	0,7
638-04	Компот из плодов сушеных	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	28,1	27,2	109,9	796	0,48	10,4	4,21	0	239	414	119	6,1

Вариант № 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
130-04	Рассольник	250	2,8	4,3	16,0	115	0,10	12	0,80	0	43	113	30	1,3
388-04	Биточек рыбный	50	7,7	9,9	4,1	135	1,56	1,4	0,02	0	27	124	23	0,7
534-04	Капуста тушеная	100	2,0	3,3	9,6	75	0,24	17	0,00	0	58	40	20	0,8
685-04	Чай с сахаром	200/7	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0,0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
766-04	Сдоба обыкновенная	50	4,2	2,8	29,2	160	0,10	0,0	0,02	0	13	48	17	0,9
	Итого:	-	22,5	21,1	121,5	749	2,13	33,2	0,84	0	169	417	126	

Вариант № 17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	0,0	1,6	9	0,03	7	0,32	0	10	17	9	0,4
109-04	Борщ	250	2,0	5,0	7,9	85	0,03	5,3	0,50	0	48	90	25	1,3
493-04	Птица, тушеная в соусе	50/50	14,6	9,5	3,3	162	0,07	0,0	0,02	0	24	119	26	1,0
508-04	Каша рассыпчатая	100	5,9	1,6	30,5	163	0,14	0,0	0,00	0	32	140	38	3,2
707-04	Сок натуральный	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	34,4	16,9	112,9	733	0,43	50,3	0,87	0	200	485	148	8,9

Вариант № 18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
148-04	Суп-лапша домашняя	250	2,9	4,9	15,3	115	0,06	1,5	0,94	0	18	45	14	0,7
462-04	Тефтели (2 вариант)	60/30	8,3	11,7	10,0	177	0,05	3,9	0,63	0	18	91	23	0,9
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
640-04	Кисель из плодов или ягод (по сезону)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	19,8	20,8	101,9	682	0,36	27,2	1,62	0	100	302	100	4,6

Вариант № 19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,5	2,5	2,6	35	0,25	9	0,37	0	9	14	8	0,4
137-04	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	7,8	6,0	20,3	164	0,15	23	0,98	0	24	124	37	1,5
413-04	Сосиска отварная	50	5,0	12,0	1,0	133	0,00	0,0	0,00	0	17	79	10	1,0
508-04	Каша рассыпчатая	100	3,4	0,4	22,1	108	0,06	0,0	0,00	0	21	113	33	0,6
638-04	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
	Итого:	-	22,5	21,7	108,6	704	0,59	34,8	1,35	0	99	422	124	5,8

Вариант № 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
131-04	Рассольник домашний	250	2,8	4,3	16,0	115	0,10	12	0,80	0	43	113	30	1,3
489-04	Рагу из птицы	50/125	16,1	8,7	18,7	234	0,18	22	1,08	0	40	174	14	2,0
631-04	Компот из плодов (по сезону)	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	30,7	16,3	105,8	693	0,46	76,1	2,16	0	180	423	100	6,6

Вариант № 21

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	30/30	0,6	0,0	1,9	10	0,03	8	0,38	0	12	20	10	0,5
140-04	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3,2	2,5	21,1	121	0,10	8,3	0,84	0	34	171	31	1,1
431-04	Печень по-строгановски	75/87	21,3	20,4	2,4	277	0,34	37	10,2	0	54	380	58	7,9
508-04	Каша рассыпчатая	150	8,9	2,4	45,8	245	0,21	0,0	0,00	0	48	210	57	4,8
686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
	Итого:	-	40,4	26,2	133	944	0,83	55,5	11,42	0	183	895	234	16,7

Вариант № 22

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,0	0,50	0	43	98	30	1,3
451-04	Котлета из говядины	75	11,0	8,9	10,2	165	0,06	0,0	0,00	0	17	98	21	1,1
520-04	Пюре картофельное	100	2,2	0,8	14,3	74	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7
707-04	Сок натуральный	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,5	0,4	14,1	67	0,07	0,0	0,00	0	13	64	57	1,5
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	22,9	21,0	118,6	733	0,41	31,3	3,91	0	161	393	174	6,7

Вариант № 23

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Салат (по сезону)	50	1,2	4,0	6,4	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
133-04	Суп картофельный	250	2,8	2,8	21,3	123	0,13	12	0,85	0	90	80	38	1,3
391-04	Шницель рыбный	75	13,7	2,9	6,5	156	0,08	8,0	0,06	0	39	156	23	1,5
511-04	Рис отварной	100	2,5	0,2	26,3	120	0,02	0,0	0,00	0	15	34	10	0,4
638-04	Кисель из плодов сушеных	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0,0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	27,0	9,7	127,9	723	0,39	63,8	1,04	0	237	354	135	6,6

Вариант № 24

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	0,0	1,6	9	0,03	7	0,32	0	10	17	9	0,4
135-04	Суп из овощей	250	2,7	4,6	3,9	96	0,09	0,8	11,0	0	42	100	21	0,9
438-04	Азу из говядины	50/150	18,7	8,8	20,2	236	0,21	23	2,00	0	26	236	49	3,0
631-04	Компот из плодов (по сезону)	200	0,1	0,0	22,8	114	0,00	2,2	0,00	0	9	8	3	0,1
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	10,1	48	0,05	0,0	0,00	0	9	46	14	1,1
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Итого:	-	28,0	14,2	93,3	651	0,49	49	13,35	0	125	460	123	6,9

Варианты меню полдников для детей ОВЗ с 1 по 5 класс

Возрастная категория: 7-11 лет



Вариант № 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
413-07	Пицца Школьная	120	12,11	13,32	33,9	303,6	0,12	2,84	51,36	0	37,45	155	37,5	1,7
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	13,11	13,32	54,1	405,2	0,14	6,84	51,36	0	51,45	169	45,5	4,5

Вариант № 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
410-07	Ватрушка с творогом	75	8,8	2,6	30,3	180	0,08	0,04	35,42	0	52,92	93,96	22,5	0,94
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	14,6	7,6	38,3	240	0,16	1,44	75,42	0	292,92	273,96	50,5	1,14

Вариант № 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
738-04	Пирожок печеный с вишней	100	6,1	5,3	45	253	0,15	8,4	8,25	0	38	114,91	34	1,4
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	7,1	5,3	65,2	354,6	0,17	12,4	8,25	0	52	128,91	42	4,2

Вариант № 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Пирожное песочная полоска	100	5,63	22,13	63	270	0,08	0,13	14	0	21,25	56,2	22,5	1,5
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кондитерское изделие	20	0,73	3,2	8,9	283	0	0	0	0	161	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	11,76	29,53	89,9	673	0,08	0,13	14	0	182,25	56,2	22,5	1,5

Вариант № 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
413-07	Пицца Школьная	120	12,11	13,32	33,9	303,6	0,12	2,84	51,36	0	37,45	155	37,5	1,7
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	13,11	13,32	54,1	405,2	0,14	6,84	51,36	0	51,45	169	45,5	4,5

Вариант № 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Рулет с изюмом	100	8	7,9	55,2	325	0	0	0	0	32	39	34	3
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	13,4	12,1	73,2	445	0	0	0	0	32	39	34	3

Вариант № 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
420-07, 26807	Котлета, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	0,1	0,03	6,15	0	28,67	112,66	39,78	1,87
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	12,99	10,41	53,37	375,6	0,12	4,03	6,15	0	42,67	126,66	47,78	4,67

Вариант № 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Рулет с маком	100	5	2	57	325	0	7	0	0	46	78	16	2
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	10,4	6,2	75	445	0	7	0	0	46	78	16	2

Вариант № 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
86-99	Кекс Творожный	75	7,07	11,13	38,37	56,25	0,05	0,05	73,5	0	40,05	73,8	13,65	0,77
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	12,87	16,13	46,37	116,25	0,13	1,45	113,5	0	280,05	253,8	41,65	0,97

Вариант № 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Сочни с творогом	110	11,7	32,9	45,6	524	0	0,2	0	0	82	0	31	46,4
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	17,5	37,9	53,6	584	0,08	1,6	40	0	322	180	59	46,6

Вариант № 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Булочка Сырная	100	11,9	16,4	41,6	366	0	0,7	0	0	219	0	39	64,2
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	12,9	16,4	61,8	467,6	0,02	4,7	0	0	233	14	47	67

Вариант № 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Пирожное Нежность	100	11,72	18,6	31,09	335,4	0	2,5	0	0	72,2	0	15,1	7,1
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	17,12	22,8	49,09	455,4	0	2,5	0	0	72,2	0	15,1	7,1

Вариант № 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Хачапури имеретинские	100	17,16	18,43	48	363,4	0	0,36	0	0	38,6	0	2,6	1,55
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	22,96	23,43	56	423,4	0,08	1,76	40	0	278,6	180	30,6	1,75

Вариант № 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Пирожное Песочная полоска	100	4,5	17,7	50,4	377	0	0,1	0	0	17	0	18	1,2
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	5,5	17,7	70,6	478,6	0,02	4,1	0	0	31	14	26	4

Вариант № 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Клафути с плодами или ягодами	80	3,44	12,8	34,4	262,4		0,5	0	0	43	16	8	4,08
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	9,24	17,8	42,4	322,4	0,08	1,9	40	0	283	196	36	4,28

Вариант № 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Сочни с творогом	110	11,7	32,9	45,6	524	0	0,2	0	0	82	0	31	46,4
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	17,1	37,1	63,6	644	0	0,2	0	0	82	0	31	46,4

Вариант № 17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
420-07, 26807	Котлета, запечённая в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	0,1	0,03	6,15	0	28,67	112,66	39,78	1,18
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	12,99	10,41	53,37	375,6	0,12	4,03	6,15	0	42,67	126,66	47,78	3,98

Вариант № 18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Булочка Сырная	100	11,9	16,4	41,6	366	0	0,7	0	0	219	0	39	64,2
386-11	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кондитерское изделие	25	0,91	4	11	353,7	0	0	0	0	201	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	18,21	24,6	70,6	839,7	0	0,7	0	0	420	0	39	64,2

Вариант № 19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
479-03	Булочка Абрикосинка	50	4,2	6,3	31,4	197	0	0,38	0	0	29,2	0	15	0,8
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	5,2	6,3	51,6	298,6	0,02	4,38	0	0	43,2	14	23	3,6

Вариант № 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
410-07	Ватрушка с творогом	75	8,8	2,6	30,3	180	0,08	0,04	35,42	0	52,92	93,96	22,5	0,94
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	14,6	7,6	38,3	240	0,16	1,44	75,42	0	292,92	273,96	50,5	1,14

Вариант № 21

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В:	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
87-99	Кекс творожный с изюмом	75	7,07	11,13	38,37	349,3	0,05	0,05	73,5	0	40,05	73,8	13,65	0,77
386-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	8,07	11,13	58,57	450,9	0,07	4,05	73,5	0	54,05	87,8	21,65	3,57

Вариант № 22

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Рулет с маком	100	5	2	57	325	0	7	0	0	46	78	16	2
	Молочный коктейль	200	5,4	4,2	18	120	0	0	0	0	0	0	0	0
ТТК	Кондитерское изделие	20	0,73	3,2	8,9	283	0	0	0	0	161	0	0	0
	<i>Итого:</i>	-	11,13	9,4	83,9	728	0	7	0	0	207	78	16	2

Вариант № 23

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Пирожное Нежность	100	11,72	18,6	31,09	335,4	0	2,5	0	0	72,2	0	15,1	7,1
389-11	Сок натуральный	200	1	0	20,2	101,6	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<i>Итого:</i>	-	12,72	18,6	51,29	437	0,02	6,5	0	0	86,2	14	23,1	9,9

Вариант № 24

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Полдник,</i>													
ТТК	Хачапури имеретинские	100	17,16	18,43	48	363,4	0	0,36	0	0	38,6	0	2,6	1,55
386-11	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<i>Итого:</i>	-	22,96	23,43	56	423,4	0,08	1,76	40	0	278,6	180	30,6	1,75
	ИТОГО		318	399	1410	10628	1,69	87	635	0	3757	2653	842	294

ПРИЛОЖЕНИЕ



Приложение А

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчётами (СанПиН 2.4.5.2408-09).

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	0,0	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	0,0	9,8	
Яблоки сушёные	15	0,5	0,0	9,7	
Курага (без косточки)	15	0,8	0,0	8,3	
Чернослив	15	0,3	0,0	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	0,0	
Г овядина I категории	15	2,8	2,1	0,0	
Г овядина II категории	15	3,0	1,2	0,0	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	0,0	
Замена мяса (по белку)					
Г овядина I категории	100	18,6	14,0	0,0	
Г овядина II категории	90	18,0	7,5	0,0	Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9	0,0	Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	0,0	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Г овядина I категории	85	15,8	11,9	0,0	Масло -11 г
Г овядина II категории	80	16,0	6,6	0,0	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Г овядина I категории	90	16,7	12,6	0,0	Масло -3 г
Г овядина II категории	85	17,0	7,5	0,0	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло +5 г
Замена рыбы (по белку)					
Яйцо (1 штука)	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	0,0	
Г овядина I категории	30	5,6	4,2	0,0	
Г овядина II категории	25	5,0	2,1	0,0	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	0,0	

Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	■ Рассыпчатая из ядрицы	21
	■ Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	■ Рассыпчатая	25
	■ Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	■ Рассыпчатая	28
	■ Вязкая	45
	Перловая каша:	
	■ Рассыпчатая	30
	■ вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	■ Рассыпчатая	30
	■ Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25
8	Блюда из творога (на 1 кг)	10
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

Приложение В

Таблица расхода сырья на осенне-зимний период
года

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, г
1	2	3	4
Картофель свежий продовольственный			
Сырой очищенный:			
■ С 1 сентября по 31 октября	133	25	100
■ С 1 ноября по 31 декабря	143	30	100
■ С 1 января по 28-29 февраля	154	35	100
Морковь столовая свежая			
Молодая пучковая сырая очищенная	200	50	100
Сырая очищенная:			
■ До 1 января	125	20	100
■ С 1 января	133	25	100
Свекла столовая свежая			
Сырая очищенная:			
■ До 1 января	125	20	100
■ С 1 января	133	25	100

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. - 639с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2011.-544с.
3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
4. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е - М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро - и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
5. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждений начального и среднего профессионального образования».
6. Технологические карты МУП «КШП №1» города Краснодара на кулинарные изделия (или блюда).

Витаминизация третьих блюд
проводится ежедневно!!!
Витаминизация третьих блюд
проводится ежедневно!!!