

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №23
Балуева Т.В. 
приказ № 194-д от 10.07.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
приготавливаемых блюд
МАОУ СОШ № 23
2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под об. Ред. Первалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2013г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2021 г.

Сезон: осенне-зимний

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№268	Омлет натуральный	205	346	18,6	28,3	4,6	413,0	0,1	0,66	1,66	166,0	26,6	323,0	3,5	
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	19,0	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12	
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
	Итого за завтрак:	575	651	26,78	38,5	49,63	432,4	0,22	4,86	2,37	304,3	61,7	469,1	4,73	
Обед															
№26	Салат из свеклы отварной	100	91	1,4	6,1	7,6	0	0,02	7,7	2,7	34,0	20,0	39,0	1,3	
№113	Суп картофельный с горохом	250	115	6,3	3,5	14,6	17,5	0,16	4,7	0,25	35,3	34,3	89,2	2,0	
№ 385	Рис отварной	180	263	4,52	6,51	46,6	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,5	100,4	0,12	
№ 319	Шницель натуральный рубленый	100	298	17,3	21,0	9,9	57,0	0,17	0	0,5	36,0	23,0	166,0	2,99	
№ 494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминизированный вит С	200	72	0,3	0,01	17,5	0	0	70,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0	
	Итого за обед:	1150	1198	44,22	43,32	157,4	146,9	0,63	83,9	5,29	423,4	178,8	719,1	9,41	
	Итого за день:		1849	71,0	81,82	207,0	579,3	0,85	88,7	7,66	727,7	204,5	1488	15,24	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
2 ДЕНЬ														
Завтрак														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
№232	Каша пшеничная молочная жидкая	205	234	7,4	6,6	36,2	39,0	0,14	1,7	0,7	139,4	37,8	194,4	1,89
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
	Итого за завтрак:	615	553	19,5	13,5	88,7	91,0	0,29	5,34	1,9	364,4	85,6	418,5	5,22
Обед														
№ 45	Салат сельдь с картофелем	100	132	6,4	8,5	7,4	5,2	0,08	9,7	3,0	27,0	24,0	107,0	0,82
№95	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	250	86	1,9	5,5	7,1	6,6	0,04	8,0	2,32	45,2	23,7	55,6	1,11
№256	Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,9	35,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9,0	54,0	1,26
№ 356	Печень говяжья по-строгановски	110	193	19,5	9,4	7,6	4904	0,8	4,0	2,3	27,0	18,0	273,0	6,5
№ 501	Сок фруктовый	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
№542	Булочка домашняя	60	189	4,2	6,7	27,8	38,8	0,05	0	0,7	9,7	5,7	30,8	0,45
№82	Фрукты свежие	250	110	1,0	1,0	24,5	0	0,03	17,5	0,5	40,25	22,5	27,5	5,5
	Итого за обед:	1270	1275	49,2	38,4	183,2	4992	1,25	43,2	11,32	217,7	147,5	695,1	21,44
	Итого за день:		1828	68,7	51,9	271,9	5083	1,54	48,54	13,22	582,1	233,1	1113	26,66

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160	5,7	6,5	19,7	46,6	0,08	0,9	0,28	163,4	20,6	137,0	0,51	
№462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
	Итого за завтрак:	570	471	14,38	17,1	64,93	66,0	0,2	5,1	1,0	304,7	65,4	297,7	2,27	
Обед															
№3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	100	85	1,2	6,2	6,0	0	0,03	19,6	2,8	33,0	12,0	21,0	1,13	
№100	Рассольник ленинградский ,с мясом и сметаной	250	109	2,8	6,2	13,4	6,6	0,09	7,11	2,32	24,4	26,9	67,4	0,86	
№377	Пюре картофельное	180	126	4,8	7,2	10,4	36,0	0,14	4,32	0,18	45,0	28,8	88,2	0,99	
№307	Котлета рыбная	100	105	12,8	1,5	10,0	18,5	0,17	0	1,43	52,8	25,7	175,7	0,6	
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1150	864	36,0	27,3	120,0	101,2	0,97	52,43	10,47	436,2	158,1	666,1	6,78	
	Итого за день:		1335	50,38	44,4	184,9	167,2	1,17	57,53	11,47	740,9	223,5	963,8	9,05	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
4 ДЕНЬ														
Завтрак														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
№ 279	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	388	31,8	15,4	30,0	104,0	0,16	0	0,12	306,0	44,0	424,0	1,5
№459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5	0	0	1,0	0,02	7,9	5,0	9,1	0,87
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
	Итого за завтрак:	620	704	39,48	23,6	82,83	104,4	0,3	4,5	1,25	358,0	85,6	549,8	4,68
Обед														
№47	Винегрет овощной	100	88	1,6	6,2	6,6	0	0,04	6,2	2,8	42,0	0,79	23,0	18,0
№129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	98	2,9	4,1	12,2	2,1	0,06	3,8	1,9	16,0	17,0	46,7	0,82
№ 385	Рис отварной	180	263	4,52	6,51	46,6	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,5	100,4	0,12
№404	Птица отварная	100	243	23,5	16,2	0,6	0,03	0,06	4,7	0,57	35,7	22,8	158,5	1,57
№ 494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминизированный вит С	200	72	0,3	0,01	17,5	0	0	70,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
	Итого за обед:	950	1022	41,42	34,22	133,7	34,53	0,36	84,8	7,11	171,0	113,9	472,9	24,41

	Итого за день:		1726	80,9	57,82	219,53	138,9	0,66	89,3	8,36	529,0	199,5	1022	29,09
--	----------------	--	------	------	-------	--------	-------	------	------	------	-------	-------	------	-------

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
5 ДЕНЬ															
Завтрак															
№82	Фрукты свежие	300	132	1,2	1,2	29,4	0	0,09	21,0	0,6	48,3	27,0	33,0	6,63	
№230	Каша манная молочная жидкая	205	209	6,22	6,6	31,2	40,2	0,08	1,38	0,52	136,8	20,4	122,4	0,46	
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	19,0	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2	
	Итого за завтрак:	785	640	19,42	16,6	103,6	111,2	0,27	23,21	1,82	481,4	75,4	370,9	8,01	
Обед															
№ 14	Салат из свежих огурцов	100	64,0	0,7	6,0	1,8	0	0,03	3,3	2,7	18,0	14,0	29,0	0,49	
№104	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250	72	1,7	5,6	4,0	6,6	0,04	8,51	2,32	58,0	17,5	42,3	0,64	
№328	Жаркое по-домашнему	250	383	23,5	17,8	32,2	30,0	0,22	18,7	0,75	38,7	67,5	261,2	4,2	
№ 484	Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный вит С	200	60	0	0	15,0	0	0	70,0	0	3,4	0	5,8	0,02	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1120	938	40,3	35,6	114,2	76,6	0,53	101,9	7,17	399,1	163,7	652,1	8,55	
	Итого за день:		1578	59,72	52,2	217,8	187,8	0,8	125,1	8,99	880,5	240,0	1023	16,56	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
6 ДЕНЬ														
Завтрак														
№82	Фрукты свежие	250	110	1,0	1,0	24,5	0	0,03	17,5	0,5	40,25	22,5	27,5	5,5
№235	Каша пшенная молочная жидкая	205	239	7,46	7,46	35,7	39,0	0,18	1,3	0,16	131,8	46,8	182,8	1,2
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
	Итого за завтрак:	755	652	15,34	16,56	110,9	39,4	0,32	18,8	1,67	203,4	96,0	304,4	9,32
Обед														
№42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	100	2,5	6,3	8,3	0	0,08	8,8	2,8	14,0	17,0	51,0	0,7
№ 119	Суп картофельный с рыбой	250	125	11,8	3,9	10,8	23,5	0,15	8,6	0,7	40,5	39,0	160,3	1,23
№256	Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,9	35,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9,0	54,0	1,26
№327	Гуляш из отварного мяса	100	258	20,0	19,5	3,3	26,0	0,03	0	0,6	15,0	22,0	162,0	2,76
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
	Итого за обед:	950	1042	49,5	36,8	130,0	87,4	0,79	37,4	8,74	124,1	123,6	560,5	8,95

	Итого за день:		1694	64,84	53,36	240,9	126,8	1,11	56,2	10,41	327,5	219,6	864,9	18,24
--	----------------	--	------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№275	Омлет с сыром	200	387	23,2	31,0	3,7	385,0	0,1	0,5	1,25	472,5	40,0	442,5	2,87	
№462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
	Итого за завтрак:	570	698	31,88	41,6	48,93	404,4	0,22	4,7	1,97	613,8	84,8	603,2	4,63	
Обед															
№17	Салат из свежих помидоров	100	74	1,0	6,2	3,6	0	0,06	21,0	3,3	14,0	19,0	25,0	0,86	
№131	Суп-пюре из картофеля	250	145	5,8	6,0	17,2	37,5	0,12	8,1	0,2	120,0	36,8	139,5	1,0	
№20	Каша гречневая рассыпчатая	180	302	10,6	7,9	47,0	28,8	0,25	0	0,76	19,9	167,9	252,5	5,6	
№350	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	100	163	10,5	8,1	12,1	20,0	0,05	0	0,3	46,2	18,7	123,7	1,03	
№ 494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминизированный вит С	200	72	0,3	0,01	17,5	0	0	70,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	

	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2
	Итого за обед:	1150	1115	42,6	34,41	158,6	126,3	0,72	100,6	6,06	497,5	311,4	865,2	12,59
	Итого за день:		1813	74,48	76,01	207,5	530,7	0,94	105,3	8,03	1111	396,2	1468	17,22

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
8 ДЕНЬ															
Завтрак															
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160	5,7	6,5	19,7	46,6	0,08	0,9	0,28	163,4	20,6	137,0	0,51	
№459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5	0	0	1,0	0,02	7,9	5,0	9,1	0,87	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2	
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
	Итого за завтрак:	600	476	13,38	14,7	72,53	47,0	0,22	5,4	1,41	215,4	62,2	264,8	3,69	
Обед															
№ 1	Салат из капусты белокочанной	100	94,0	1,45	6,0	8,4	0	0,02	17,0	2,8	40,0	16,0	28,0	0,53	
№98	Свекольник с мясом и сметаной	250	104	2,5	5,8	10,5	6,6	0,06	7,91	2,32	42,2	28,7	64,8	1,41	
№ 385	Рис отварной	180	263	4,52	6,51	46,6	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,5	100,4	0,12	
№ 341	Котлета «Пермская»	100	253	16,0	15,5	12,0	47,0	0,14	0	1,4	50,0	23,0	170,0	2,75	
№ 501	Сок фруктовый	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	

№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
	Итого за обед:	950	1058	34,07	35,21	150,9	86,0	0,44	28,91	8,46	207,1	144,8	510,4	10,61
	Итого за день:		1534	47,45	49,91	223,43	133,0	0,66	34,31	9,87	422,5	207,0	775,2	14,3

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№ 279	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	388	31,8	15,4	30,0	104,0	0,16	0	0,12	306,0	44,0	424,0	1,5	
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	19,0	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
	Итого за завтрак:	590	693	39,98	25,6	75,03	123,4	0,28	4,2	0,83	444,3	79,1	570,1	2,73	
Обед															
№43	Салат картофельный с огурцами солеными	100	98	2,1	6,3	5,2	0	0,07	10,6	2,8	15,0	19,0	46,0	0,7	
№115	Суп картофельный с клецками	250	80	2,6	3,5	9,5	9,0	0,06	3,92	1,32	17,7	15,5	45,7	0,68	
№256	Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,9	35,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9,0	54,0	1,26	
№372	Котлеты из птицы	100	284	20,0	18,0	10,7	72,8	0,1	0,85	1,28	48,5	24,2	182,8	1,81	
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0	

№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2
№82	Фрукты свежие	300	132	1,2	1,2	29,4	0	0,09	21,0	0,6	48,3	27,0	33,0	6,63
	Итого за обед:	1450	1254	46,9	41,1	170,4	159,7	0,93	57,77	10,67	424,9	159,4	675,3	14,28
	Итого за день:		1947	86,88	66,7	245,43	283,1	1,21	61,97	11,5	869,2	238,5	1245	17,01

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
10 ДЕНЬ														
Завтрак														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
№229	Каша «Дружба»	205	190	5,2	6,6	27,6	39,4	0,09	1,3	0,14	130,0	30,6	140,0	0,44
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
	Итого за завтрак:	585	450	15,3	13,1	68,2	91,4	0,19	4,94	0,94	340,9	64,3	317,0	2,57
Обед														
№159	Салат кукуруза с яйцом и луком	100	80	3,3	6,4	2,2	25,2	0,03	5,1	2,2	24,5	25,4	25,4	2,07
№ 123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	152	8,9	9,5	7,5	8,0	0,09	5,5	2,5	21,5	26,7	107,0	1,7
№377	Пюре картофельное	180	126	4,8	7,2	10,4	36,0	0,14	4,32	0,18	45,0	28,8	88,2	0,99
№310	Шницель рыбный натуральный	100	99	14,6	1,33	7,07	20,0	0,17	2,93	1,46	58,6	33,3	205,3	1,08

№ 495	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный вит С	200	84	0,6	0,1	20,1	0	0,01	70,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
	Сок в индивидуальной упаковке	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	Итого за обед:	1150	885	41,8	25,93	120,67	89,2	0,62	92,05	8,34	223,9	173,2	592,3	12,33
	Итого за день:		1335	57,1	39,03	188,87	180,6	0,81	96,99	9,28	564,8	237,5	909,3	14,9
	Среднее значение за период:		1669,4	65,89	58,06	220,61	740,1	0,96	76,1	9,83	618,9	239,2	1085	17,76

Ведомость контроля за рационом питания
Возрастная категория 12 лет и старше

Наименование группы пищевой продукции	Норма г	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	Среднее за 10 дней
Хлеб ржаной	72	60	90	60	90	60	90	60	90	60	60	72
Хлеб пшеничный	120	120	120	140	120	120	120	120	132	142	120	125
Мука пшеничная	11	15	39		8		4	14		16	12	11
Крупы, бобовые	30	84	40		64	31	40	82	64		35	44
Макаронные изделия	12		61	16	13		61		16	61		22
Картофель	112	63	75	220	77	255	112	94	43	111	245	129
Овощи свежие	192	220	187	180	197	180	74	216	287	158	223	192
Фрукты свежие	111		250	36	7	300	250		7	300		115
Фрукты сухие	10	25			25			25			25	10
Соки	120		200	200			200		200	200	200	120
Мясо	47	103				103	122	56	74		45	50
Субпродукты	24		145									15
Курица	31				181					128		31
Рыба	38		75	107			55				138	38
Молоко	210	230	150	354	20	308	150	336	163	198	187	210
Кисло-молочные	100	200		200		200		200		200		100

Творог	36				184					184		36
Сыр	9		20			20		38			20	10
Сметана	6		27	7	6	7			7	6		6
Масло сливочное	21	43	13	23	24	13	34	29	22	27	13	24
Масло растительное	11	9	16	14	15	11	6	12	13	13	8	11
Яйцо	24	133		5	8			100	11	10	17	28
Сахар	21	20	26	12	32	15	15	20	20	22	25	21
Чай	1,2		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4	1,2
Какао	0,7			3,5				3,5				0,7
Кофейный напиток	1,2	4				4				4		1,2
Крахмал	2,4					24						2,4
Дрожжи	0,1		1									0,1
Соль	3	7,2	5,6	3,5	6,3	3,4	4,3	4,3	7,6	4,5	4,1	5