



Неделя первая День 1 Понедельник

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.	Витамины, (мг)				Мин. вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 Завтрак:														
186	каша манная	210	29,00	10	10,8	49,5	326,51	0,72	1,35	5,41	0,27	48,5	7,11	13,8	1,69
1	бутерброд с маслом и сыром	55	30,17	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
924	комлот из свеж.ябло	200	11,05	0	0	28	117	0,01	5	28	0,1	7,2	5	4,1	1
	Печенье сахарное	35	7,78	2,85	2,85	21,6	135	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	500	77,00	15,25	22,25	113,7	724,51	0,8	6,35	33,41	1,07	67,7	51,11	26,3	3,39

Неделя первая День 2 Вторник

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества,			Энерг. цен.	Витамины, (мг)				Мин. вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 Завтрак:														
173	Каша геркулесовая	210	29,00	14,6	17,7	64,15	475,54	0,91	0	60,97	0,68	47,4	247	85,8	1,62
1	бутерброд с маслом	40	12,42	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
1008	чай с сахаром	200	3,15	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	яблоко	120	32,43	0	0	12	56,004	0,036	12	333,6	0,2	19,2	13,2	10,8	2,604
	Итого:	570	77,00	17	26,3	104,35	729,544	1,016	15,1	394,57	1,58	79	308,95	111,55	5,794

Неделя первая День 3 Среда

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества,			Энерг. цен.	Витамины, (мг)				Мин. вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 Завтрак:														
176	Каша овсянная	210	29,00	10	10,8	49,45	326,51	0,71	0	60,97	0,68	47,4	247	85,8	1,62
	батон	30	3,7	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
1008	чай с сахаром и лимоном	200	5,14	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	груша	120	39,16	0	0	12	56	0,02	6	2	0,5	22,8	19,2	14,4	2,8
	Итого:	560	77,00	15	10,8	105,05	575,51	0,8	9,1	62,97	1,88	82,6	314,95	115,15	5,99

Неделя первая День 4 Четверг

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества,			Энерг. цен.	Витамины, (мг)				Мин. вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 Завтрак:														
187	каша молочная "Дружба"	210	29,00	10,4	13,5	59,48	402,38	1,15	0	60,97	0,68	47,4	247	85,5	1,62
1026	напиток из сгущенном молоке	200	10,38	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	0	0	128,78	25,7	12,88	0,078
	батон	30	3,7	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	мандарин	80	33,92	1	0	6	30	0,06	30	6	0,1	28	13,6	8,8	0,1
	Итого:	520	77,00	19,34	15,49	116,4	686,78	1,3	30,38	66,97	1,48	216,18	325,3	115,58	2,498

Неделя первая День 5 Пятница

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества,			Энерг. цен.	Витамины, (мг)				Мин. вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 Завтрак:														
185	Каша овсяная	210	29	5,9	7,1	35,3	228,9	1,1	0	45	11	2,9	15	29	8,2
1008	чай с сахаром и лимоном	200	5,14	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	сушки (сухари)	40	4,84	2,347	2,907	18,213	109,33331	2,133	0	1,2444	2,31	0,6222	2,6667	0,97778	2,8444
1	бутерброд с маслом	40	12,42	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	Сок в уп.	200	25,6	0	0	22	90	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	690	77,00	10,65	18,61	103,71	626,23333	13,2	3,1	46,244	14	15,922	66,417	44,9278	12,614

Неделя вторая День 6 Понедельник

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества,			Энерг. цен.	Витамины, (мг)				Мин. вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 Завтрак:														
186	каша манная	210	28,00	10	10,8	49,5	326,51	0,72	1,35	5,41	0,27	48,5	7,11	13,8	1,69
1	бутерброд с маслом и сыром	55	30,17	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
924	комлот из свеж.ябло	200	11,05	0	0	28	117	0,01	5	28	0,1	7,2	5	4,1	1
	Печенье сахарное	35	7,78	2,85	2,85	21,6	135	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	500	77,00	15,25	22,25	113,7	724,51	0,8	6,35	33,41	1,07	67,7	51,11	26,3	3,39

Неделя вторая День 7 Вторник

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества,			Энерг. цен.	Витамины, (мг)				Мин. вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 Завтрак:														
173	Каша геркулесовая	210	29,00	14,6	17,7	64,15	475,54	0,91	0	60,97	0,68	47,4	247	85,8	1,62
1	бутерброд с маслом	40	12,42	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
1008	чай с сахаром	200	3,15	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	яблоко	120	32,43	0	0	12	56,004	0,036	12	333,6	0,2	19,2	13,2	10,8	2,604
	Итого:	570	77,00	17	26,3	104,35	729,544	1,016	15,1	394,57	1,58	79	308,95	111,55	5,794

№ рец. по сборнику	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
175	Каша молочная	210	29,00	10	10,8	49,45	126,51	0,71	0	60,97	0,68	47,4	247	85,8	1,62
	батон	30	3,7	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
1008	чай с сахаром и лимоном	200	5,14	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	Груши	120	99,16	0	0	12	56	0,02	6	2	0,5	22,8	19,7	34,4	2,8
	Итого:	560	77,00	15	10,8	103,05	575,51	0,8	9,1	62,97	1,88	82,6	214,95	125,15	5,99

№ рец. по сборнику	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
187	каша молочная "Дружба"	210	29,00	10,4	13,5	59,48	402,38	1,15	0	60,97	0,68	47,4	247	85,5	1,62
1026	какао на сгущенном молоке	200	10,38	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	0	0	128,78	25,7	12,88	0,078
	батон	30	3,7	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	мандарин	80	33,92	1	0	6	30	0,06	30	6	0,1	28	13,6	8,8	0,1
	Итого:	520	77,00	19,34	15,49	116,4	686,78	1,3	30,38	66,97	1,48	216,18	325,3	115,58	2,498

№ рец. по сборнику	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
185	Каша молочная	210	29	5,9	7,1	35,3	228,9	11	0	45	11	2,9	15	29	8,2
1008	чай с сахаром и лимоном	200	5,14	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	сушки (сухари)	40	4,84	2,347	2,907	18,213	109,33333	2,133	0	1,2444	2,31	0,6222	2,6667	0,97778	2,8444
1	бутерброд с маслом	40	12,42	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	Сок в уп.	200	25,6	0	0	22	90	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	690	77,00	10,65	18,61	803,71	626,23333	13,2	3,1	46,244	14	15,922	66,417	44,9276	12,614

**Пояснительный записки**

- Приготовление салатов разрешается в столовой с ножовым делением или при наличии отторженных заготовочных.
  - Заправка салатов растительным маслом
  - Сметана для заправки супов добавляется в котел за 15 минут до готовности блюда.
  - Первые блюда готовятся на мясных бульонах.
  - Зеленый горошек используется только для приготовления первых блюд.
  - Напитки готовятся по технологии компота.
  - Вместо уксуса в рецептурах применяется лимонная кислота.
  - Приготовление кури разрешается только из полуфабрикатов (грудки, филе грудки, филе окорочка, окорочка) в столовых с ножовым делением или при наличии специально отведенных и промаркированных разделочного стола и спецодежды.
  - Для приготовления блюд из мяса используются бескостные полуфабрикаты из говядины (котлетное мясо, толстые и тонкие края тазабедренной и лопаточной части, шея - толстый край, пеньки, язык).
  - Для приготовления блюд из рыбы и морепродуктов используется морская рыба, полуфабрикаты и филе промышленного производства (трески, минтай, сайды, морского окуни, сельди), морская капуста.
  - В питании используется только йодированная соль.
  - В течение всего учебного года учащиеся получают свежие овощи, фрукты и зелень.
  - Третьи и сладкие блюда витаминизируются аскорбиновой кислотой.
  - До марта 2022 года используются свежие овощи 2021 года, с марта урожая текущего 2022 года.
  - До марта 2023 года используются свежие овощи 2022 года, с марта урожая текущего 2023 года.
  - Примерное десятидневное циклическое меню составлено с использованием материалов:
1. Сборник рецептов кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М., 1993.
  2. Общественное питание на промышленных предприятиях и в учебных заведениях. М., 1982.