

День: 1-й день

Завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
196	Каша гречневая	150	8.73	5,43	4.5	263.81	0.36	0	0.03	0.135	49.785	144.81	67.83	5.54
171	Котлета из говядины	80	12.83	12.78	11.25	209.12	0.4	0	0	0	31.25	95.79	17.83	1.16
238	Соус томатный	50	0.27	1.83	2.62	28.08	0.01	1.95	0.15	0	3.17	8.6	1.18	0.2
270	Чай с сахаром	200\15	0	0	14.35	58.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5
	Хлеб пшен/ржан	40/20	3.2/1.2	0.6/0.23	5.28/1.9 8	92/34.5	0.03/0.0 15	.056/0. 21	0.04/0.0 15	0.14/0.0 5	214.3 80.36	126.35 47.38	7.15 2.68	0.33 0.12
	итого		26.23	20.87	39.98	686.01	0.815	2.72	0.235	0.325	378.87	422.93	96.67	7.85

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

День: 1-й день

Завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
196	Каша гречневая	200	11.64	7.24	9.0	351.74	0.48	0	0.04	0.18	66.38	193.08	90.44	7.38
171	Котлета из говядины	80	12.83	12.78	11.25	209.12	0.4	0	0	0	31.25	95.79	17.83	1.16
238	Соус томатный	50	0.27	1.83	2.62	28.08	0.01	1.95	0.15	0	3.17	8.6	1.18	0.2
270	Чай с сахаром	200\15	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0.2	0.25	12.68	11.0	20.62	2.1
	Хлеб пшен.рж.	40/20	31.2 1.2	0.6 0.23	5.28 1.98	92 34.5	0.03 0.01	0.56 0.21	0.04 0.015	0.14 0.05	214.3 80.36	126.35 47.38	7.15 2.68	0.33 0.12
	итого		29.28	22.68	33.26	764.08	0.93	3.65	0.058	0.62	408.14	482.20	139.9	11.29

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

День: 2-й день

Завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
162	Гуляш из отварной говядины	100	15.49	17.49	4.81	236.81	0.16	0.06	0.04	3.04	13.46	19.36	172.21	2.36
204	Лапша отварная	150	5.5	4.8	39.5	213.5	0.02	0.1	0.045	0	7.6	83.7	46	0.6
	помидор	50	0.5	0	1.9	11.5	0.015	0.03	0	12.5	7.0	10.0	13.0	0.45
270	Чай с сахаром	200\15	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0.2	0.25	12.68	11	20.62	2.1
	Хлеб пшен./рж.	40 20	3.2 1.2	0.6 0.23	5.28 1.98	92 34.5	0.03 0.01	.056 0.21	0.04 0.015	0.14 0.05	214.3 80.36	126.35 47.38	7.15 2.68	0.33 0.12
	итого		26.01	23.12	65.51	636.95	0.23	0.96	0.34	15.98	335.4	297.79	216.12	5.96

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

День: 2-й день

Завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
162	Гуляш из отварной говядины	100	15.49	17.49	4.81	236.81	0.16	0.06	0.04	3.04	13.46	19.36	172.21	2.36
204	Лапша отварная	200	7.36	7.06	47.1	281.46	0.04	0.12	0.06	0	14.22	111.6	60.88	0.84
	Помидор.с.	50	0.5	0	1.9	11.5	0.015	0.03	0	12.5	7.0	10.0	13.0	0.45
270	Чай с сахаром	200\15	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0.02	0.25	12.68	11	20.62	2.1
	Хлеб пшен./рж.	40 20	3.2 1.2	0.6 0.23	5.28 1.98	92 34.5	0.03 0.01	0.56 0.21	0.04 0.015	0.14 0.05	214.3 80.36	126.35 47.38	7.15 2.68	0.33 0.12
	итого		27.87	25.38	73.11	704.91	0.255	0.98	0.18	15.98	342.02	325.69	276.54	6.2

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 3-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100	Каша молочная геркулес/м асло сл.	200/5	6.33	8.9	25.49	207.38	0.04	0.17	0.44	0.43	146.27	57.73	207.22	2.66
	сыр	25	6.7	6.3	0	83.5	0.04	0	0	0		0	3	0.02
	Масло сл.	10	0.05	8.25	0.08	74.8					2.4	0		
265	Чай с сахаром/ли моном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	0	0.02	0	15.88	11.98	22.38	2.15
	Хлеб пшен./рж.	60	4.4	0.83	7.26	126.5	0.04	0.77	0.055	0.19	294.66	173.73	9.83	0.45
	итого		17.55	24.29	48.14	553.8	0.12	0.94	0.515	0.62	459.81	243.44	2242.43	5.28

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 3-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100	Каша молочная геркулес/м асло сл.	250/5	7.91	11.13	31.86	259.23	0.05	0.21	0.55	0.54	182.84	72.16	259.03	3.33
	сыр	25	6.7	6.3		83.5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сл.	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0.04	0	0	0	2.4	0	3	0.02
265	Чай с сахаром/ли моном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	0	0.02	0	15.88	11.98	22.38	2.15
	Хлеб пшен/рж..	60	4.4	0.83	7.26	126.5	0.04	0.77	0.055	0.19	294.66	173.73	9.83	0.45
	итого		19.92	26.52	72.78	605.64	0.13	0.98	0.625	0.73	495.78	260.27	294.24	5.95

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 4-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
124	Запеканка творожная/ сг.молоко	150/3	23.38	9.69	23.28	273.86	0.04	0.08	0	0.98	212.78	40.07	285.43	1.26
270	Чай с сахаром	200/15	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0.02	0.25	12.68	11.0	20.62	2.1
	Хлеб пшен./рж	70	6.62	9.48	10.06	152.0	0.06	0.03	0.14	0.56	214.3	7.15	126.35	0.33
	итого		30.12	19.17	45.38	474.5	0.1	0.11	0.16	1.79	439.76	58.22	432.4	3.69

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 4-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
124	Запеканка творожная/ сг.молоко	200/30	29.22	12.22	29.1	342.33	0.05	0.1	0	1.92	265.97	50.09	356.79	1.58
270	Чай с сахаром	200/15	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0.02	0.25	12.68	11.0	20.62	2.1
	Хлеб пшен./рж.	70	6.62	9.48	10.06	152.0	0.06	0.03	0.14	0.56	214.3	7.15	126.35	0.33
	итого		35.96	21.59	51.2	542.97	0.11	0.13	0.16	2.03	492.95	68.18	503.76	7.7

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 5-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
163	Жаркое по домашнем у	200	22.54	17.33	22.13	334.08	0.19	0.12	0.22	26.19	28.98	51.84	300.83	4.19
15	Огурец св.	50	0.4	0	1.3	7.0	0	0	0	5	11.5	7	21	0.3
	Напиток витаминоз ированный	200	0	0	29.02	33	0.5	0.49	0.07	30	0	0	0	0
	Хлеб пшен.	70	6.62	9.48	10.06	152.0	0.06	0.03	0.14	0.56	214.3	7.15	126.35	0.33
	итого		29.56	26.81	62.51	526.08	0.75	0.74	1.06	61.75	254.78	65.99	427.18	4.82

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 5-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
163	Жаркое по домашнем у	200	22.54	17.33	22.13	334.08	0.19	0.12	0.22	26.19	28.98	51.84	300.83	4.19
15	Огурец св.	50	0.4	0	1.3	7.0	0	0	0	5	11.5	7	21	0.3
	Напиток витаминоз ированный	200	0	0	29.02	33	0.5	0.49	0.07	30	0	0	0	0
	Хлеб пшен.	70	6.62	9.48	10.06	152.0	0.06	0.03	0.14	0.56	214.3	7.15	126.35	0.33
	итого		29.56	26.81	62.51	526.08	0.75	0.74	1.06	61.75	254.78	65.99	448.18	4.82

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 6-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
34	Рассольник ленинградс кий/сметан а	200\10	5.03	11.3	32.38	149.6	1.16	0.16	0.11	16.08	37.48	36.16	174.7	1.16
305	Сосиска в тесте	100	9.01	16.8	30.3	308.4	0.01	0.17	0.13	0	17.8	29.66	132.45	1.93
	Огурец св.	50	0.4	0	1.3	7	0	0	0	5	11.5	7	21	0.3
253	Компот из с/ф	200	0.33	0	22.66	91.98	0.7	0.02	0.04	0.8	32.3	21.0	29.2	2.45
	Хлеб пшен./рж.	70	6.62	9.48	10.06	152.0	0.06	0.03	0.14	0.56	214.3	7.15	126.35	0.33
	итого		21.39	37.58	96.7	708.98	1.93	038	0.42	22.44	313.38	100.97	483.7	6.17

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 6-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
34	Рассольник ленинградс кий/сметан а	250\10	5.03	11.3	32.38	149.6	1.16	0.16	0.11	16.08	37.48	36.16	174.7	1.16
305	Сосиска в тесте	100	9.01	16.8	30.3	308.4	0.01	0.17	0.13	0	17.8	29.66	132.45	1.93
	Огурец св.	50	0.4	0	1.3	7	0	0	0	5	11.5	7	21	0.3
253	Компот из с/ф	200	0.33	0	22.66	91.98	0.7	0.02	0.04	0.8	32.3	21.0	29.2	2.45
	Хлеб пшен./рж.	70	6.62	9.48	10.06	152.0	0.06	0.03	0.14	0.56	214.3	7.15	126.35	0.33
	итого		21.39	37.58	96.7	708.98	1.93	038	0.42	22.44	313.38	100.97	483.7	6.17

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 7-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
198	Каша перловая	150	5.21	5.4	29.61	187.89	0.03	0.06	0.09	0.73	101.75	42.02	175.93	1.34
	Сосиска отварная	80	10.96	18.24		208.0	0	0	0	0	23.2	17.6	142.4	1.28
238	Соус красный основной	50	0.4	0.84	3.55	22.9	0	0	0	1.6	3.8	2	8.4	0.2
270	Чай с сахаром	200/15	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0.02.	0.25	12.68	11	20.62	2.1
1	винегрет	50	0.63	5.07	4.16	64.63	0.46	0.2	0.06	4.6	11.4	10.8	0.46	23
	Хлеб пшен./рж.	70	6.62	9.48	10.06	152.0	0.06	0.03	0.14	0.56	214.3	7.15	126.35	0.33
	итого		23.82	39.03	51.73	693.92	0.52	0.09	0.23	2.89	343.05	68.77	453.08	3.15

Источник: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 7-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
198	Каша перловая	200/5	6.91	7.2	39.48	250.52	0.04	0.08	0.13	0.97	135.67	56.03	234.57	1.79
	Сосиска отварная	80	10.96	18.24		208.0	0	0	0	0	23.2	17.6	142.4	1.28
238	Соус красный основной	50	0.4	0.84	3.55	22.9	0	0	0	1.6	3.8	2	8.4	0.2
270	Чай с сахаром	200/15	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0.02	0.25	12.68	11.0	20.62	2.1
1	винегрет	50	0.63	5.07	4.16	64.63	0.46	0.2	0.06	4.6	11.4	10.8	0.46	23
	Хлеб пшен./рж	70	6.62	9.48	10.06	152.0	0.06	0.03	0.14	0.56	214.3	7.15	126.35	0.33
	итого		25.64	35.73	69.29	746.69	0.09	0.11	0.35	7.98	401.05	104.58	532.8	32.3

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 8-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Плов из отварной говядины	200	16.48	14.56	45.04	366.32	0.24	0.08	0.06	4.48	29.68	30.4	197.44	3.04
	Помидор св.	50	0.5	0	2.3	10.0	0.015	0.03	0	12.5	7	10	13	0.45
261	Чай с сахаром/ли моном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	0	0.	0.02	15.88	11.96	22.38	2.15
	Хлеб пшен.	25	1.9	0.15	13.0	58.0	0	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
	итого		18.95	14.22	78.65	495.94	0.25	0.11	0.06	17.0	57.56	58.86	249.12	5.84

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 8-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Плов из отварной говядины	250	20.6	18.2	56.3	457.9	0.3	0.1	0.08	5.6	37.1	38.0	246.8	33.8
	Помидор	50	0.5	0	2.3	10.0	0.015	0.03	0	12.5	7	10	13	0.45
261	Чай с сахаром/ли моном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	0	0.	0.02	15.88	11.96	22.38	2.15
	Хлеб пшен.	25	1.9	0.15	13.0	58.0	0	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
	итого		23.07	17.86	86.91	587.52	0.315	0.13	0.08	18.12	64.98	63.46	298.48	6.6

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 9-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
192	Курица отварная	100	25.2	17.6	0.2	264.4	0.06	0.1	0.1	0.2	14.4	36.4	304.2	22.0
114	Пюре гороховое	150	16.58	5.5	41.5	251.5	0	0.65	0.5	0	65.75	64.0	163.6	5.0
238	Соус красный	50	0.4	0.81	3.55	22.9	0	0	0	1.6	3.8	2.0	8.4	0.2
	Напиток витаминоз ированный	200	0	0	8.4	33.0	0.5	0.49	0.4	30	0	0	0	0
	Хлеб пшен.рж.	70	6.62	0.48	10.06	152	0.06	0.5	0.14	0.56	214.3	7.15	126.35	0..33
	итого		48.8	33.39	63.71	723.8	0.62	1.74	1.14	23.36	298.25	109.55	602.55	7.73

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 9-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
192	Курица отварная	100	25.2	17.6	0.2	264.4	0.06	0.1	0.1	0.2	14.4	36.4	304.2	22.0
114	Пюре гороховое	200	21.84	7.3	56.33	335.33	0	0.87	0.67	0	87.67	85.33	218.13	6.67
238	Соус красный	50	0.4	0.81	3.55	22.9	0	0	0	1.6	3.8	2.0	8.4	0.2
	Напиток витаминоз ированный	200	0	0	8.4	33.0	0.5	0.49	0.4	30	0	0	0	0
	Хлеб пшен/рж..	70	6.62	0.48	10.06	152	0.06	0.5	0.14	0.56	214.3	7.15	126.35	0..33
	итого		51.06	35.19	77.54	807.63	0.62	1.76	1.31	32.36	320.17	130.88	657.8	29.2

Источник:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 10-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
216	Пюре картофель ное	150	3.2	5.2	26.4	158.7	0.04	0.15	0.2	25.8	40.4	33.6	97.9	1.2
22	Маринад свекольный	100	1.4	10.08	9.22	133.28	0.01	0.02	0.04	9.05	33.46	38.14	28.99	1.26
	Колбаса отварная	80	10.96	18.24	0	208	0	0	0	0	23.2	17.6	142.4	1.28
270	Чай с сахаром	200/15	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0.02	0.25	12.68	11.0	20.62	2.1
	Хлеб пшен.рж.	25	1.9	0.15	13	58.0	0	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
	итого		17.58	33.67	60.66	606.62	0.05	0.17	0.26	35.7	114.74	103.84	306.21	6.0

Источник: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

Завтрак

День: 10-й день

№ре ц.	Прием пищи, наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
216	Пюре картофель ное	200	4.27	6.93	35.2	211.6	0.05	0.2	0.27	34.4	53.87	44.8	130.5	1.6
22	Маринад свекольный	100	1.4	10.08	9.22	133.28	0.01	0.02	0.04	9.05	33.46	38.14	28.99	1.26
	Колбаса отварная	80	10.96	18.24	0	208	0	0	0	0	23.2	17.6	142.4	1.28
270	Чай с сахаром	200/15	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0.02	0.25	12.68	11.0	20.62	2.1
	Хлеб пшен.рж.	25	1.9	0.15	13	58.0	0	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
	итого		18.65	35.4	69.46	659.52	0.06	0.22	0.31	43.45	128.21	115.04	338.81	6.44

Источник: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г.Новокузнецк, 2009 г.

