

«02» сентября 2024 г.

для организации питания учащихся МБОУ «Успенская СОШ» с 7 до 11 лет

№ по сборни ку 2015 г.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетич еская ценность (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		

1-й день (понедельник)
ЗАВТРАК

ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ТК	Плов из курицы	90/150	14,83	9,16	32,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,5	21,34	0,47
									4			6		8
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,85	21,49	111,9	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,7	339,5	98,50	5,21

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна, - М: Дели, 2015.- 544 с.

№ по сборни ку 2015 г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Ф	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

4-й день (четверг)
ЗАВТРАК

ПР	Фрукт свежий	100	0,4	04	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,9	16,98	9,05	0,2		
ТК	Гуляш из свинины	90/30	11,7 04	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141, 482	24,6 29	2,4 31	8	
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,8	203, 93	135, 83	4,5 6		
388	Напиток витаминный	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,6		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,4	-	-	0,5	8,76	33,1	12,58	0,4		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	2		
	Итого		29,5 1	40,81	128,3 6	987,17	0,61	121,2 7	0,00	9,96	97,9 0	409, 97	194, 53	10, 53		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна, - М: ДеЛи, 2015.- 544 с.

Номер рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
5-день (пятница) ЗАВТРАК																	
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-			
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36			
235	Щицеель рыбный отварная	100	12,95	12,1 1	8,54	125,13	0,10	-	4,9	0,14 7	14,2 1	87,22	10,28	0,83			
304	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	3,73	12,6 2	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого		24,61	21,8 3	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна, - М: Дели, 2015.- 544 с.

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6-день (понедельник)																
ЗАВТРАК																
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02		
71	Свояци натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
ТК	Полджарка из говядины	90	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3		
309	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого		27,47	31,4	107,36	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна, - М: Дели, 2015.- 544 с.

№ по сборни ку 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7-й день (вторник) ЗАВТРАК																
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,04	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02		
ТК	Шницель рыбный (минтай)	90	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	-	4	34,78	130,9	30,61	1,15		
ТК	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого		24,5	22,53	129,1	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,9	286,2	103,3	6,12		

Номер рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные 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		

8-день (средн)ЗАВТРАК

ПР	Творог с наполнителем мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,0007 5	0,105	0,03 9	0,07 5	132	75	5,25	0,15
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Бефстроганов из курицы	90/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,00 4	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		37,19	33,65 5	140,99	950,31	0,3077 5	12,49 5	0,07 3	7,35 5	213,1 8	420,48	181,47	6,75

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна, - М: Дели, 2015.- 544 с.

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
9 -день (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-			
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54			
ТК	Котлета рыбная (минтай)	90	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15			
ТК	Рагу из овощей	180	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86			
388	Напиток витаминный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63			
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,60			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна, - М: ДеЛи, 2015.- 544 с.

Номер рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные 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			
10-день (пятница) ЗАВТРАК																	
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2			
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05 6	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4			
294	Биточек куриный	90	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,008 3	54,8 3	50,22	67	17,76	2,92			
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	5,6	11,7 7	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,7 8	90	14	0,13			
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого		31,14	25,7 0	124,23	891,95	0,54	14,0 4	0,10	64,5 4	221,0 8	269,9 7	96,09	7,18			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна, - М: Дети, 2015.- 544 с.

