



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Бурминская ООШ»

\_\_\_\_\_ Х.Н. Абдулжалилова

Приказ №80 от 27.08.2021

Двухнедельное цикличное меню для организации питания учащихся в МБОУ «Бурминская ООШ»

| № рещ. по сборнику 2015 г     | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                               |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                | в             | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Щ     | Гс    |
| 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  |
| ТТС                           | Плов из курицы                    | 50/125          | 14,83                | 9,16  | 31,27  | 267,17                         | 0,09          | 5/17  | 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 | 0,0244 | -    | 152,2                     | 124,56 | 21,34 | 0,478 |
| 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 витаминизированный    | 63              | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                         | -             | -     | -      | -    | -                         | -      | -     | -     |
|                               | Итого                             |                 | 26,85                | 21,49 | 111,90 | 736,85                         | 0,23          | 18,96 | 0,08   | 1,30 | 233,71                    | 339,50 | 98,50 | 5,21  |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и 8. А Тутельяна. -М.: Дели, 2015. - 544 с

| № рец. по сборнику 2015 г           | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |        |      |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|--------|------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                     |  |                 | Б                    | Ж      | У      |                                | В <sub>1</sub> | С      | А    | Е    | Са                        | Р       | Мg     | Ре    |
| 1                                   | 2  | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8              | 9      | 10   | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>2-й день вторник<br/>Завтрак</b> |  |                 |                      |        |        |                                |                |        |      |      |                           |         |        |       |
| ПР                                  | Фрукт свежий                             | 100             | 0,4                  | 0,4    | 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 | 14,98                     | 16,98   | 9,05   | 0,28  |
| ТК                                  | Гуляш из свинины                         | 80/30           | 11,704               | 31,009 | 3,179  | 339,9                          | 0,308          | 1,012  | -    | 2,86 | 22                        | 141,482 | 24,629 | 2,431 |
| 302                                 | Каша рассыпчатая гречневая               | 150             | 8,6                  | 6,09   | 38,64  | 243,75                         | 0,21           | -      | -    | 0,61 | 14,82                     | 203,93  | 135,83 | 4,56  |
| 388                                 | Напиток из плодов шиповника              | 200             | 0,68                 | 0,28   | 20,76  | 88,2                           | 0,012          | 100    | -    | 0,76 | 21,34                     | 3,44    | 3,44   | 0,634 |
| 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 витаминизированный           | 63              | 4,34                 | 0,7    | 33,7   | 143,02                         | -              | -      | -    | -    | -                         | -       | -      | -     |
|                                     | <b>Итого</b>                             |                 | 29,51                | 40,81  | 128,36 | <b>987,17</b>                  | 0,61           | 121,27 | 0,00 | 9,96 | 97,90                     | 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 Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                           |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                         | В,            | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Мг    | Ре   |
| 1                         | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>3-й день среда</b>     |                                   |                 |                      |       |        |                         |               |      |       |      |                           |        |       |      |
| <b>Завтрак</b>            |                                   |                 |                      |       |        |                         |               |      |       |      |                           |        |       |      |
| ПР                        | Творог с наполнителями мягкий     | 100             | 7,68                 | 3,04  | 10     | 97,84                   | -             | -    | -     | -    | -                         | -      | -     | -    |
| 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 |
| 210                       | Омлет натуральный                 | 150             | 15,14                | 16,89 | 2,7    | 223,58                  | 0,1           | 0,26 | 0,32  | 0,75 | 103                       | 225,77 | 16,13 | 2,63 |
| ТК                        | Кисель концентрата                | 200             | 0,1                  | -     | 29,2   | 110,4                   | 0,004         | 1,4  | 0,004 | -    | 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 витаминизированный    | 63              | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                  | -             | -    | -     | -    | -                         | -      | -     | -    |
|                           | <b>Итого</b>                      |                 | 30,38                | 44,4  | 202,61 | <b>669,9</b>            | 0,298         | 14,6 | 0,324 | 1,52 | 166,79                    | 383,96 | 58,71 | 6,72 |

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.

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                           |                                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                         | В <sub>1</sub> | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Рe   |
| 1                         | 2                                   | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8              | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>4-й день четверг</b>   |                                     |                 |                      |       |        |                         |                |      |      |      |                           |        |        |      |
| 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 |
| 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)             | 80              | 9,76                 | 6,21  | 11,75  | 142,4                   | 0,048          | 0,27 | 0,04 | 4    | 34,78                     | 130,96 | 30,61  | 1,15 |
| ТК                        | Рис мозаика                         | 150             | 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 витаминизированный      | 63              | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                  | -              | -    | -    | -    | -                         | -      | -      | -    |
|                           | Итого                               |                 | 24,5                 | 22,53 | 129,18 | 803,38                  | 0,189          | 17,5 | 0,08 | 8,22 | 110,99                    | 286,29 | 103,39 | 6,12 |

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.

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
|                           |                                     |                 | Б                    | Ж     | У     |                                | В <sub>1</sub> | С     | А     | Е     | Са                        | Р      | Мг    | Рe   |
| 1                         | 2                                   | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8              | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>5-й день пятница</b>   |                                     |                 |                      |       |       |                                |                |       |       |       |                           |        |       |      |
| <b>Завтрак</b>            |                                     |                 |                      |       |       |                                |                |       |       |       |                           |        |       |      |
| ПР                        | Фрукт свежий                        | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                             | 0,03           | 10    | -     | 0,2   | 16                        | 11     | 9     | 2,2  |
| 15                        | Сыр российский (порциями)           | 15              | 3,48                 | 4,425 | -     | 54                             | 0,00075        | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132                       | 75     | 5,25  | 0,15 |
| 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 домашняя                    | 80              | 10,83                | 9,76  | 8,09  | 199                            | 0,14           | 0,2   | -     | 2,25  | 13,44                     | 104,3  | 16,04 | 1,7  |
| 312                       | Пюре картофельное                   | 150             | 3,06                 | 4,8   | 20,44 | 137,25                         | 0,14           | 18,16 | -     | 0,18  | 36,98                     | 86,6   | 27,75 | 1    |
| 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 витаминизированный      | 63              | 4,34                 | 0,7   | 33,7  | 143,02                         | -              | -     | -     | -     | -                         | -      | -     | -    |
|                           | <b>Итого</b>                        |                 | 25,84                | 20,61 | 99,62 | <b>742,53</b>                  | 0,39           | 39,00 | 0,04  | 3,63  | 226,68                    | 328,44 | 84,02 | 6,29 |

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.

| № рец. по сборнику 2015 г   | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |                |                |
|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|----------------|----------------|
|                             |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                | В <sub>1</sub> | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | М <sub>г</sub> | Р <sub>е</sub> |
| 1                           | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8              | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14             | 15             |
| <b>6-й день понедельник</b> |                                   |                 |                      |       |        |                                |                |       |      |      |                           |        |                |                |
| <b>Завтрак</b>              |                                   |                 |                      |       |        |                                |                |       |      |      |                           |        |                |                |
| 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                          | Поджарка из говядины              | 80              | 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       | 150             | 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 витаминизированный    | 63              | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                         | -              | -     | -    | -    | -                         | -      | -              | -              |
|                             | <b>Итого</b>                      |                 | 27,47                | 31,4  | 107,36 | <b>809,53</b>                  | 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 Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |        |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|--------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                           |                                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                         | В <sub>1</sub> | С      | А    | Е    | Са                        | Р      | Мг    | Рс   |
| 1                         | 2                                   | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8              | 9      | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>7-й день вторник</b>   |                                     |                 |                      |       |        |                         |                |        |      |      |                           |        |       |      |
| <b>Завтрак</b>            |                                     |                 |                      |       |        |                         |                |        |      |      |                           |        |       |      |
| 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 |
| ПС                        | Котлета рыбная (минтай)             | 80              | 7,76                 | 7,21  | 8,75   | 142,4                   | 0,048          | 0,27   | 0,04 | 4    | 34,78                     | 130,96 | 30,61 | 1,15 |
| ПС                        | Рагу из овощей                      | 150             | 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 из плодов шиповника         | 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 витаминизированный      | 63              | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                  | -              | -      | -    | -    | -                         | -      | -     | -    |
|                           | <b>Итого</b>                        |                 | 21,85                | 22,87 | 107,22 | <b>756,74</b>           | 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 Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                           |  |                 | Б                    | Ж      | У      |                                | В <sub>1</sub> | С      | А     | Е     | Са                        | Р      | Мг     | Ре   |
| 1                         | 2  | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8              | 9      | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>8-й день среда</b>     |  |                 |                      |        |        |                                |                |        |       |       |                           |        |        |      |
| <b>Завтрак</b>            |  |                 |                      |        |        |                                |                |        |       |       |                           |        |        |      |
| ПР                        | Творог с наполнителями мягкий            | 100             | 7,68                 | 3,04   | 10     | 97,84                          | -              | -      | -     | -     | -                         | -      | -      | -    |
| 15                        | Сыр российский (порциями)                | 15              | 3,48                 | 4,425  | -      | 54                             | 0,00075        | 0,105  | 0,039 | 0,075 | 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 филе куриного            | 80/30           | 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               | 150             | 8,6                  | 6,09   | 38,64  | 243,75                         | 0,21           | -      | -     | 0,61  | 14,82                     | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| ТК                        | Кисель концентрата                       | 200             | 0,1                  | -      | 29,2   | 110,4                          | 0,004          | 1,4    | 0,004 | -     | 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 витаминизированный           | 63              | 4,34                 | 0,7    | 33,7   | 143,02                         | -              | -      | -     | -     | -                         | -      | -      | -    |
|                           | Итого                                    |                 | 37,19                | 33,655 | 140,99 | 950,31                         | 0,30775        | 12,495 | 0,073 | 7,355 | 213,18                    | 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 Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.



| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                           |   |                 | Б                    | Ж     | У      |                         | В <sub>5</sub> | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Рe   |
| 1                         | 2   | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8              | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>9-й день четверг</b>   |   |                 |                      |       |        |                         |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| <b>Завтрак</b>            |   |                 |                      |       |        |                         |                |      |       |      |                           |        |       |      |
| ПР                        | Йогурт фруктовый                          | 100             | 3,6                  | 3,1   | 13,8   | 97,5                    | -              | -    | -     | -    | -                         | -      | -     | -    |
| 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 |
| 229                       | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 50/50           | 9,75                 | 4,95  | 3,8    | 105                     | 0,05           | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 39,07                     | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 304                       | Рис отварной с маслом сливочным           | 150/10          | 3,73                 | 12,62 | 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 витаминизированный            | 63              | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                  | -              | -    | -     | -    | -                         | -      | -     | -    |
|                           | <b>Итого</b>                              |                 | 24,61                | 21,83 | 122,48 | <b>776,28</b>           | 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.

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                           |  |                 | Б                    | Ж     | У      |                         | В <sub>3</sub> | С     | А     | Е     | Са                        | Р      | Мг     | Рс   |
| 1                         | 2  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8              | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>10-й день пятница</b>  |  |                 |                      |       |        |                         |                |       |       |       |                           |        |        |      |
| <b>Завтрак</b>            |  |                 |                      |       |        |                         |                |       |       |       |                           |        |        |      |
| 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                 | 0,056 | 6,88   | 49,02                   | 0,03           | 2,02  | -     | 8,04  | 15,46                     | 31,66  | 21,63  | 0,4  |
| 294                       | Биточек куриный                                | 80              | 13,89                | 9,71  | 12,93  | 228,8                   | 0,16           | 0,72  | 0,083 | 54,83 | 50,22                     | 67     | 17,76  | 2,92 |
| ПС                        | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/10          | 5,6                  | 11,77 | 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  | -     | 125,78                    | 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 витаминизированный                 | 63              | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                  | -              | -     | -     | -     | -                         | -      | -      | -    |
|                           | <b>Итого</b>                                   |                 | 31,14                | 25,70 | 124,23 | <b>891,95</b>           | 0,54           | 14,04 | 0,10  | 64,54 | 221,08                    | 269,97 | 96,09  | 7,18 |
|                           |  |                 |                      |       |        |                         |                |       |       |       |                           |        |        |      |
|                           | <b>Среднее за завтрак</b>                      |                 | 23,18                | 22,17 | 103,91 | <b>699,83</b>           | 0,31           | 38,87 | 0,09  | 11,39 | 155,76                    | 321,66 | 106,22 | 6,16 |
|                           |  |                 | 1,06                 | 1,00  | 4,60   |                         |                |       |       |       | 1,00                      | 2,06   |        |      |

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.