

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	6,6	32,1	209,4	0	0,5	0	0,6	113,7	15,7	93,1	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6	0	74,1	0	0,1	0,1	0,1	179,3	7,1	101,9	0,2
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	15,9	8	10,9	2,2
Итого за прием пищи:				14,0	21,5	74,3	548,8	0,1	10,5	0,17	2,2	331,9	49,8	248,9	4,5
Всего за день:				14,0	21,5	74,3	548,8	0,1	10,5	0,17	2,2	331,9	49,8	248,9	4,5

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	217	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КОЛБАСОЙ	160	19,4	25,5	2,8	324,2	0,2	0,2	0,2	2,2	97,2	24,3	276,3	3,2
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНный	30	1	0,1	2	12,1	0	1,2	0	0,4	5,6	5,9	17,4	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШняя	60	5,1	5,0	41,7	228,9	0,1	0	0	0,4	10,9	7,4	41,9	0,5
Итого за прием пищи:				30,8	33,7	73,6	722,8	0,3	1,9	0,2	3,4	229,6	71,7	448,0	5,2
Всего за день:				30,8	33,7	73,6	722,8	0,3	1,9	0,2	3,4	229,6	71,7	448,0	5,2

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСной	80	12,8	13,4	12,8	225,7	0	0,5	0	2,4	13,9	13,5	43,6	0,9
2008	364	СОУС ТОМАТный	30	0,2	0,9	2,1	18,2	0	0,6	0	0,4	4,0	2,7	4,3	0,1

335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	48,5	28,5	85,9	1,2
2008	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	7	10	13	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
2008	МАРМЕЛАД	15	0,2	1,4	9,6	52,4	0	0	0	0	2	5,9	6,3	0,4
Итого за прием пищи:			20,3	21,1	78,8	589,2	0,2	16,5	0	3,8	98,9	80,1	194,9	4,6
Всего за день:			20,3	21,1	78,8	589,2	0,2	16,5	0	3,8	98,9	80,1	194,9	4,6

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,6	1,8	169,4	34,1	227,6	1,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,2	18,6	92,6	0	0,3	0	0	64,8	17,9	61,4	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2
2008		ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	7,4	37,7	0,1	37,7	0	0,2	34,7	10,9	16,9	0,1
Итого за прием пищи:				31,32	21,76	71,2	618,83	0,21	38,7	0,66	2,93	454,98	83,47	440,0	2,8
Всего за день:				31,32	21,76	71,2	618,83	0,21	38,7	0,66	2,93	454,98	83,47	440,0	2,8

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	21,6	22,1	5,9	314,8	0	1,6	0	2,2	10,4	5,5	16,6	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	16,8	90,2	134,3	3,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,0	41,7	228,9	0,1	0	0	0,4	10,9	7,4	41,9	0,5
Итого за прием пищи:				34,6	32,6	98,5	829,5	0,3	3,8	0	6,4	63,9	120,2	225,0	5,4
Всего за день:				34,6	32,6	98,5	829,5	0,3	3,8	0	6,4	63,9	120,2	225,0	5,4

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	245	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	150	3,2	5,0	21,8	143,9	0,2	10,3	0	0,2	42,2	29,5	85,6	1,3
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,4	24,5	0	1,4	0	0,4	13,0	7,2	14,3	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9
		ПАСТИЛА(ЗЕФИР)	15	0,1	0	11,9	47,4	0	0	0	0	3,4	0,8	1,6	0,2
Итого за прием пищи:				20,8	14,6	84,6	550,3	0,4	13,0	0,2	3,9	210,8	114,4	371,3	4,6
Всего за день:				20,8	14,6	84,6	550,3	0,4	13,0	0,2	3,9	210,8	114,4	371,3	4,6

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	15	0,1	0	10,8	41,3	0	2,4	0	0	3	1,9	2,2	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				30,7	24,2	94,4	725,9	0,2	14,2	0,9	5,7	249,7	71,4	335,8	5,1
Всего за день:				30,7	24,2	94,4	725,9	0,2	14,2	0,9	5,7	249,7	71,4	335,8	5,1

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	158	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ	40	0,8	1	2,9	24,3	0	3,3	0	0,5	14,1	7,6	18,0	0,5
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4

	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9
	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,0	41,7	228,9	0,1	0	0	0,4	10,9	7,4	41,9	0,5
Итого за прием пищи:				29,3	21,4	100,7	735,9	0,4	26,7	5,2	4,2	200,9	103,4	482,5	8,6
Всего за день:				29,3	21,4	100,7	735,9	0,4	26,7	5,2	4,2	200,9	103,4	482,5	8,6

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	285	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	80	9,9	10,0	173,5	0	1,6	0,2	1,5	14,2	12,7	29,7	0,4	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	3,4	16,8	90,2	134,3	3,2	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	6,9	4,2	7,2	0,2	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,2	18,6	92,6	0	0,3	0	64,8	17,9	61,4	0,6	
2008		МАРМЕЛАД	15	0,2	1,4	9,6	52,4	0	0	0	2	5,9	6,3	0,4	
Итого за прием пищи:				21,7	18,2	86,8	601,3	0,3	3,4	0,2	5,7	113,9	144,1	272,5	5,6
Всего за день:				21,7	18,2	86,8	601,3	0,3	3,4	0,2	5,7	113,9	144,1	272,5	5,6

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200/5	6,9	8,0	38,3	252,3	0,2	0,8	0	0,6	161,0	34,9	160,4	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6	0	74,1	0	0,1	0,1	179,3	7,1	101,9	0,2	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	
2008		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				15,4	22,9	80,6	591,9	0,3	10,9	0,17	2,2	379,3	69,0	316,3	4,6
Всего за день:				15,4	22,9	80,6	591,9	0,3	10,9	0,17	2,2	379,3	69,0	316,3	4,6

Источник рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.