

Утверждаю:

Директор:



Примерное
10-ти дневное меню
ОБПОУ «САТТ им. К. К. Рокоссовского»

Возрастная категория детей от 15 лет и старше

Осенне-зимний сезон

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
236	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	250	5	6	17	142	0,12	2	37	0,3	158,3	162,3	36,9	0,7
645	Плов из птицы ЦБ (1-й вариант)	300	31	42	46	687	0,36	5	412	8	60	475,5	115,7	4
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,48	8,55	14,72	147,40	0,05	0	45	0,5	9,3	29,1	9,9	0,6
847	Банан свежий	100	2	1	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Всего:			39,28	55,75	94,95	1138,18	0,51	17	514	9,0	229	668,20	192,6	4,5

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
79	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	2	5	9	90	0,03	36	202	2,3	40,1	29,8	16,3	0,5
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	2	21	112	0,12	17	211	0,3	15,7	64,1	30,1	1
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	260	15	11	68	433	0,51	0	47	1,1	26,2	357,6	238	8
536	Сардельки отварные	50	6	9	1	108	0,02	0	0	0,2	13	65,5	8	0,9
759	Соус красный основной	50	0	1	2	16	0,01	2	91	0,1	2,7	6,1	3	0,1
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			34,7	29,2	164,53	1061,92	0,69	55	551	4	117,7	523,1	309,66	10,5

Ужин

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
694	Картофельное пюре	200	4	7	29	194	0,22	35	43	0,2	54,8	128,3	43,5	1,6
486	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15	9	5	165	0,13	7	569	4	50,6	249,7	66,2	1,2
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	28	114	0,01	1	24	0,3	14,2	15,4	10,8	0,5
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	0,2	0	1	1,4	35	0	47	3,9
850	Апельсин с сахаром	130	1	0	38	163	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Всего:			26,6	17,2	133,4	809,78	0,6	103	645	6,1	188,6	416,4	180,5	7,5
Итого за 1-й день			100,58	102,15	392,88	3009,88	1,8	175	1710	19,1	535,3	1607,7	682,76	22,5

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	260	15	11	68	433	0,51	0	47	1,1	26,2	357,6	238	8
708	Капуста тушёная	200	5	7	20	166	0,09	107	123	3,5	115,8	83,4	42,4	1,6
582	Печень по- строгановски	108	16	16	16	277	0,27	28	6256	3,7	53,2	279,6	22,7	5,5
424	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			49,7	40,2	167,53	1241,92	0,9	135	6530	8,5	237,2	797,4	322,16	16,1

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
59	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым и заправкой для салатов	100	1	5	4	67	0,04	14	58	2,5	15,7	29,2	13,8	0,6
201	Суп крестьянский с пшениной крупой	250	2	4	10	85	0,07	20	224	0,2	25,3	48,3	19,9	0,7
486	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15	9	5	165	0,13	7	569	4	50,6	249,7	66,2	1,2
694	Пюре картофельное	200	4	7	29	194	0,22	35	43	0,2	54,8	128,3	43,5	1,6
759	Соус красный основной	50	0	1	2	16	0,01	2	91	0,1	2,7	6,1	3	0,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	28	114	0,01	1	24	0,3	14,2	15,4	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
42	Сыр «Российский» (порциями)	30	7,23	8,85	0,09	108,90	0,01	0	86	0,2	264	150	10,5	0,3
Всего:			37,13	35,85	126,39	987,04	0,5	79	1095	7,5	447,3	627	181,96	5

Ужин

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
62	Салат «Весна»	100	2	4	3	55	0,03	14	147	0,4	63,5	51,7	18,8	0,8
378	Каша пшённая рассыпчатая с молоком	485	18	9	78	469	0,51	3	55	0,3	309	444,5	115,9	2,9
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пирожок с повидлом	60	4,86	5,94	33,18	206,16	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего:			25,66	19,14	129,41	795,94	0,54	17	202	0,7	372,5	496,2	134,7	3,7
Итого за 2-й день			112,49	95,19	423,33	3024,90	1,94	231	7827	16,7	1057	1920,6	638,82	24,8

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1033	Пельмени отварные (с маслом сливочным)	210	20	35	27	504	0,34	0	45	1,3	36,4	159	26	1,8
469	Запеканка из творога	175	31	12	34	377	0,08	1	87	0,4	240,3	331,9	35,6	0,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			59,7	48,2	124,53	1183,92	0,42	1	132	1,7	296,7	490,9	75,86	2,6

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
129	Сельдь с луком	55	5	12	2	132	0,03	2	3	4,6	21,2	81,8	10,3	0,4
197	Рассольник петербургский (с крупой перловой)	250	2	4	18	116	0,11	18	226	0,3	19,9	78,8	26,6	1
596	Азу	300	19	23	31	411	0,27	39	23	5,1	34,8	265,2	62,1	4
959	Какао с молоком	200	4	3	25	145	0,04	1	22	0	125,1	116,2	31	1
	Пряник	60	4,86	5,94	33,18	206,16	0,5	0	0	0	5,4	0	0	0,36
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	0,2	0	1	1,4	35	0	47	3,9
Всего:			41,46	49,14	142,58	1183,94	1,15	60	275	11,4	241,4	542	177	9,66

Ужин

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
716	Рагу овощное (3-й вариант)	200	3	8	16	151	0,12	38	425	3,7	41,4	74,5	32,9	1,4
637	Куры отварные	75	18	15	0	208	0,09	0	38	0,3	13,8	151,6	18,1	1,2
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			29,7	24,20	79,53	661,92	0,21	38	463	4	55,20	226,1	65,26	2,6
Итого за 3-й день			130,86	121,54	346,64	3029,78	1,78	99	870	17,10	593,3	1259	318,12	14,86

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
109	Рубленые яйца с маслом и луком	100	9	20	2	226	0,06	1	256	0,6	46,4	145,7	10,2	1,9
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	12	88	0,05	20	234	0,2	34,4	49,6	23,2	1,1
688	Макаронные изделия отварные	200	8	6	49	283	0,12	0	32	1,1	15	63	53,2	1,1
582	Печень по- строгановски	108	16	16	16	277	0,27	28	6256	3,7	53,2	279,6	22,7	5,5
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	28	114	0,01	1	24	0,3	14,2	15,4	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			42,9	47	155,3	1225,14	0,51	50	6802	5,9	183,2	553,3	134,36	10,1

Ужин

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
236	Суп молочный с ячневой крупой	250	6	5	21	151	0,1	2	37	0,3	166,5	181,7	27,5	0,5
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0

847	Груша свежая	100	0	0	10	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Всего:			14,7	6,2	94,53	500,92	0,12	7	39	0,7	205,5	197,7	53,76	2,8
Итого за 4-й день			94,18	98,78	426,25	3001,84	1,4	81,16	6968,02	14,7	633,6	1353,9	493,81	26,92

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
208	Суп молочный с рисовой крупой	250	3	2	21	112	0,12	17	211	0,3	15,7	64,1	30,1	1
708	Капуста тушеная	200	5	7	20	166	0,09	107	123	3,5	115,8	83,4	42,4	1,6
668	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	50	8	9	6	135	0,05	0	14	1,6	7,5	64,5	8,5	0,6
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
48	Колбаса (порциями)	40	5	9	1	103	0,09	0	4	0,1	11,6	71,2	8,8	0,7
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,5	8,25	0,08	74,80	0	0	45	0,1	2,4	3	0	0

	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
	Пирожок с повидлом	60	4,86	5,94	33,18	206,16	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		35,06	42,39	144,79	1099,88	0,35	124	397	5,6	173	286,2	104,06	3,9

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
126	Икра свекольная	100	2	7	21	156	0,04	16	37	3,4	36,8	49,3	24,3	1,4
206	Суп картофельный с бобовыми (с горохом лушёным)	250	6	2	19	119	0,25	12	211	0,2	29,1	81,1	34,3	2
642	Рагу из птицы (цыпленка- бройлера)	325	24	25	33	456	0,33	39	793	2,2	50	296,3	75,4	3,3
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	28	114	0,01	1	24	0,3	14,2	15,4	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
	Всего:		39,9	28	149,3	1082,14	0,63	68	1065	6,1	150,1	442,1	159,06	7,2

Ужин

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
463	Сырники из творога с сахаром и сметаной	180	32	17	34	416	0,1	1	90	2,7	245	335,9	36,5	0,9
637	Куры отварные	75	18	15	0	208	0,09	0	38	0,3	13,8	151,6	18,1	1,2
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	0,2	0	1	1,4	35	0	47	3,9
Всего:			57,4	33,4	82,63	863,56	0,39	1	129	4,4	293,8	487,5	101,6	6,0
Итого за 5-й день			132,36	103,79	376,72	3045,58	1,37	193	1591	16,1	616,9	1215,8	364,72	17,1

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
236	Суп молочный с манной крупой	250	5	5	19	139	0,07	2	37	0,2	153,5	125,9	20,2	0,3

1	Бутерброд с маслом	40	2,48	8,55	14,72	147,40	0,05	0	45	0,5	9,3	29,1	9,9	0,6
42	Сыр плавленый (порциями)	30	6	7	1	90	0,01	0	49	0,1	210	210	9,9	0,2
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пряник	60	4,86	5,94	33,18	206,16	0,5	0	0	0	5,4	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
847	Банан свежий	100	2	1	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Всего:			29,04	28,69	152,43	981,48	0,67	12	151	1,2	406,2	393	96,26	2,06

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
56	Салат из солёных огурцов с луком репчатым	100	0,86	5,03	2,94	60,91	0,03	8	8	2,3	23,3	42,8	13,4	0,6
424	Яйцо варёное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
202	Суп из овощей	250	2	4	11	89	0,1	22	229	0,2	23,4	56,5	22,6	0,8
688	Макароны отварные	200	8	6	49	283	0,12	0	32	1,1	15	63	53,2	1,1
536	Сардельки отварные	50	6	12	0	131	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
759	Соус красный основной	50	0	1	2	16	0,01	2	91	0,1	2,7	6,1	3	0,1
959	Какао с молоком	200	4	3	25	145	0,04	1	22	0	125,1	116,2	31	1
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
	Ватрушка	75	5,78	6,38	39,19	236	0,1	2,16	0,02	0	30,9	0	18,79	1,12
Всего:			39,54	43,41	177,43	1261,05	0,53	35,16	486,02	4,1	279,64	324,7	171,05	6,62

Ужин

№ рец епт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
378	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	260	6	8	66	362	0,07	0	45	0,5	9,5	136,5	44,5	0,9
486	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15	9	5	165	0,13	7	569	4	50,6	249,7	66,2	1,2
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			29,7	18,2	129,53	829,92	0,2	7	614	4,5	80,1	386,2	124,96	2,1
Итого за 6-й день			98,28	90,3	459,39	3072,45	1,4	54,16	1251,02	9,8	765,94	1103,9	392,27	10,78

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак

№ рецпт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

708	Капуста тушеная	200	5	7	20	166	0,09	107	123	3,5	115,8	83,4	42,4	1,6
536	Сосиска отварная	50	6	12	0	131	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,5	8,25	0,08	74,80	0	0	45	0,1	2,4	3	0	0
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	0,2	0	1	1,4	35	0	47	3,9
469	Запеканка из творога	175	31	12	34	377	0,08	1	87	0,4	240,3	331,9	35,6	0,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего:			49,9	40,65	102,45	988,36	0,47	108	256	5,6	411	497,8	135	7,2

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
61	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1	5	4	68	0,05	56	151	2,8	18,7	19,2	13,4	0,7
206	Суп картофельный с фасолью	250	5	2	19	119	0,17	12	211	0,3	41,3	136,9	37,3	1,8
694	Картофельное пюре	200	4	7	29	194	0,22	35	43	0,2	54,8	128,3	43,5	1,6
636	Голубцы с мясом и рисом	216	16	33	26	466	0,57	56	4	2,9	80,9	279	76	2,9
799	Соус сметанный с томатом	100	1	4	6	67	0,02	3	45	0,3	19,9	20,6	4,7	0,2

943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			35,7	52,2	147,53	1216,92	1,03	162	454	6,5	235,6	584	189,16	7,2

Ужин

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
688	Макароны отварные	200	8	6	49	283	0,12	0	32	1,1	15	63	53,2	1,1
608	Котлета из свинины	50	6	19	7	225	0,21	0	23	1,7	6,6	71,3	10,8	0,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			22,7	26,2	119,53	810,92	0,33	0	55	2,8	41,6	134,3	78,26	1,9
Итого за 7-й день			108,3	119,05	369,03	3016,20	1,83	270	765	14,9	688,2	1216,1	402,42	16,3

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

						ценность (ккал)	(мг)	(мг)	(мкг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
109	Рубленые яйца с маслом и луком	100	9	20	2	226	0,06	1	256	0,6	46,4	145,7	10,2	1,9
511	Шницель рыбный натуральный	80	12	13	6	185	0,09	2	38	3,9	41,5	179,8	39,5	0,8
378	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	260	6	8	66	362	0,07	0	45	0,5	9,5	136,5	44,5	0,9
759	Соус красный основной	50	0	1	2	16	0,01	2	91	0,1	2,7	6,1	3	0,1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	0,2	0	1	1,4	35	0	47	3,9
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
62	Яблоки печёные	100	0	1	15	76	0,04	12	6	0,4	19,3	13,3	10,8	2,6
Всего:			34,4	44,4	139,63	1104,56	0,47	17	437	6,9	154,4	481,4	155	10,2

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
55	Салат из свежих огурцов (с заливкой для салатов)	100	1	5	17	116	0,02	8	8	2,3	114,2	34,1	11,3	0,5
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	12	88	0,05	20	234	0,2	34,4	49,6	23,2	1,1

590	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	300	19	23	35	427	0,3	45	22	5	35	279,4	68,6	4,2
959	Какао с молоком	200	4	3	25	145	0,04	1	22	0	125,1	116,2	31	1
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
	Ватрушка	75	5,78	6,38	39,19	236	0,1	2,16	0,02	0	30,9	0	18,79	1,12
Всего:			39,68	42,38	176,49	1249,14	0,51	76,16	286,02	7,5	359,6	479,3	167,15	7,92

Ужин

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
236	Суп молочный с манной крупой	250	5	5	19	139	0,07	2	37	0,2	153,5	125,9	20,2	0,3
637	Куры отварные	75	18	15	0	208	0,09	0	38	0,3	13,8	151,6	18,1	1,2
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	28	114	0,01	1	24	0,3	14,2	15,4	10,8	0,5
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	0,2	0	1	1,4	35	0	47	3,9
3	Бутерброд с сыром	50	6	8	15	158	0,04	0	66	0,5	42,6	96	9,5	0,5
Всего:			35,6	29,2	95,4	792,78	0,41	3	166	2,7	259,10	388,9	105,6	6,4
Итого за 8-й день			109,68	115,98	411,52	3146,48	1,39	96,16	889,02	17,1	773,1	1349,6	427,75	24,52

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
378	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным	260	12	11	67	408	0,42	0	48	0,4	29,4	236	83	2,7
486	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15	9	5	165	0,13	7	569	4	50,6	249,7	66,2	1,2
959	Какао с молоком	200	4	3	25	145	0,04	1	22	0	125,1	116,2	31	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,57	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			34,95	23,5	121,15	836,57	0,59	8	639	4,4	225,1	601,9	194,46	4,9

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
126	Икра морковная	100	2	7	20	151	0,07	12	1536	3,6	29,3	58,3	36,3	0,9
196	Рассольник домашний	250	2	4	15	106	0,11	27	227	0,2	27,6	68,8	27,8	1
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	260	15	11	68	433	0,51	0	47	1,1	26,2	357,6	238	8
562	Поджарка из свинины	50/15	11	32	2	338	0,4	5	13	3,5	12,8	135,7	22,6	1,5
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Банан свежий	100	2	1	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			40,7	56,2	189,53	1426,92	1,13	54	1843	8,8	123,9	648,4	380,96	12

Ужин

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
688	Макаронные изделия отварные	200	8	6	49	283	0,12	0	32	1,1	15	63	53,2	1,1
668	Котлеты рубленые из	50	8	9	6	135	0,05	0	14	1,6	7,5	64,5	8,5	0,6

	бройлеров- цыплят													
759	Соус красный основной	50	0	1	2	16	0,01	2	91	0,1	2,7	6,1	3	0,1
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
Всего:			24,7	17,2	120,53	736,92	0,63	2	137	2,8	45,2	133,6	78,96	1,7
Итого за 9-й день			100,35	96,9	431,21	3000,41	2,35	64	2619	16	394,2	1383,9	654,38	18,6

День 10: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
637	Куры отварные	75	18	15	0	208	0,09	0	38	0,3	13,8	151,6	18,1	1,2
378	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	260	8	8	56	328	0,1	0	45	1	33,9	271,1	33,2	1,5
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
41	Масло сливочное	10	0,5	8,25	0,08	74,80	0	0	45	0,1	2,4	3	0	0

	(порциями)													
Всего:		35,2	32,45	119,61	913,72	0,19	0	128	1,4	70,1	425,7	65,56	2,7	

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1	10	7	128	0,05	14	202	4,5	25,7	44	18,5	0,8
208	Суп картофельный с овсяными хлопьями «Геркулес»	250	2	2	17	96	0,12	17	211	0,2	16,4	71,8	28,9	1
688	Макаронные изделия отварные	200	8	6	49	283	0,12	0	32	1,1	15	63	53,2	1,1
591	Гуляш из свинины	50/75	11	30	4	332	0,41	5	16	2,7	12,2	136,7	22,9	1,5
965	Молоко кипяченое	200	6	5	10	108	0,08	3	44	0	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	237,14	0	0	0	0	20	0	14,26	0
850	Апельсины свежие с сахаром	130	1	0	38	163	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Всего:			36,9	54	173,3	1347,14	0,82	99	513	8,7	363,3	518,5	178,76	4,9

Ужин

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁ (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
58	Салат из свежих помидоров с луком зелёным и сметаной	100	1	3	4	51	0,05	21	169	0,7	46,1	33,3	17,6	0,8
236	Суп молочный с рисовой крупой	250	5	5	19	139	0,06	2	37	0,1	151,7	135,6	25	0,3
	Ватрушка	75	5,78	6,38	39,19	236	0,1	2,16	0,02	0	30,9	0	18,79	1,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	0,2	0	1	1,4	35	0	47	3,9
943	Чай с сахаром	200/15	0,8	0,20	15,23	65,78	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Виноград свежий	100	1	1	15	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Всего:			20,18	16,78	125,82	737,56	0,46	31,16	212,02	2,6	293,7	190,9	125,39	6,72
Итого за 10-й день			92,28	103,23	418,73	2998,42	1,47	130,16	853,02	12,7	727,1	1135,1	369,71	14,32

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания/М.: ООО «Дом славянской книги», 2017. – 576 с. Редактор: М. В. Климова.