



А. Рублева

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 1(завтрак)										
№291 сб. 2017г	Плов из птицы (50/150)	200	16,200	15,8	36,200	358	17,71	46,16	8,43	0,37
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	3	4,8	50,4	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	28,9	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
таб. 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	9,8	47,0	11	9	2,2	30
	Итого:	570	19,44	19,28	80,120	516,00				
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 3 (обед)										
№140сб.2004г	Суп картофельный с вермишелью	200	2,300	2	16,800	96	21,36	44,78	18,22	0,7
№498,582сб 2004г.	Котлеты руб.птицы с/с бел.(80/30)	110	13,95	7,53	13,2	204,8	135,85	22,57	1,53	67,3
№508сб. 2004 г.	Каша гречневая	150	8,770	28,98	38,950	268,9	205,56	136,07	4,58	40,5
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2077 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№639 сб.2004г.	Напиток	180	10,16	0,16	37,8	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
	Итого:	750	39,350	39,605	121,495	825,03				

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 1 (завтрак)										
№14сб.2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3		0,02
№224 сб. 2017 г.	Запеканка из творога с мор.(130/20)	150	13,54	12,83	42,53	340,0	139	167,63	19,98	0,55
№432сб.2017г.	Булочка " Алтайская"	40	6,2	0,49	21,83	127	5,5	9,0	4,2	0,35
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	380	19,88	20,59	77,99	587,09				
Комплекс: 2 (ужин)										
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 3 (обед)										
№124 сб2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	42,47	50,03	22,7	0,87
№487 сб2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	59,78	80	22,2	3,63
№520 сб.2004	Картофельное пюре	150	3,15	15,75	21,9	204,0	33,83	146,69	34,36	2,48
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,37	0,25	14,49	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2077 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№631 сб.2004г.	Напиток	180	4,46	0,3	63	255,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	730	29,200	29,000	121,360	795,9				

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	Комплекс: 1 (завтрак)									
№280/330сб.2017г	Фрикадельки в соусе(55/50)	105	15,5	11	8,7	193,0	2,4	3		0,02
№508 сб.2004 г	Каша пшеничная	150	6,33	12,5	20,35	274,5	200	128	9	0,2
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,21	0,03	9,21	3,3	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	545	24,46	23,85	80,74	594,9				
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	Комплекс: 3 (обед)									
№139 сб 2004 г.	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	34,14	70,48	28,46	1,64
№496 сб 2004г.	Котлета из филе птицы пан. жарен.	90	20,7	22,4	10	327,0	135,85	22,57	1,53	67,3
№309 сб. 2017 г.	Макаронь отварные	150	5,660	4,29	36,090	205	14,92	49,56	11,49	1,15
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2077 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№639 сб.2004г.	Напиток	180	0,16	0,16	57,8	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
	Итого:	730	35,65	32,265	136,475	920,9				

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.%			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 1 (завтрак)										
№14сб.2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3	0	0,02
№97сб.2004г	Сыр твердый	15	4	4	4,1	54,0	8,5	18,0	8,4	0,3
№160 сб. 2004 г.	Кша молочная геркулесовая с сах	200	8,6	4,32	19,76	112,8	139	167,63	19,98	0,55
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№379 сб.2017г.	Напиток	200	3,9	3	20,27	119,9	90	14	0,15	22
	Итого:	455	18,94	18,87	73,24	422,88				
Комплекс: 3 (обед)										
№110 сб. 2004г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,600	4,16	10,48	84,8	39,78	43,68	20,9	0,98
№451/582 сб.2017г.	Шницель / гов./(60/30)	90	9,540	8,64	9,600	156,6	6,41	84,88	15,3	1,35
№508сб. 2004 г.	Каша гречневая	150	8,770	13,95	38,950	268,9	205,56	136,07	4,58	40,5
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2077 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№389 сб.2017г.	Напиток	180	1	0	26,5	84,8	0,16	0,16	1,4	0,28
	Итого:	730	25,14	27,69	100,875	789,03				

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.%			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 1 (завтрак)										
№239/331 с6.2017г.	Тефтели рыбные(80/50)	130	12,88	10,69	15,288	209,6	25,45	121,82	14,55	1,64
№ 302 с6.2017г.	Рис отварной	150	3,82	5,03	9,11	212,87	82,61	27,03	0,55	22,5
табл.24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,33	0,06	0,42	7,2	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 с6.2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	510	19,45	16,10	67,30	553,8				
Комплекс: 3 (обед)										
№135 с6.2004 г.	Суп из овощей	200	1,27	4	7,32	76,2	34,14	70,48	28,46	1,64
№ 260с6. 2017 г.	Птица тушен.в с/.соусе /филе/(50/50)	100	12,2	11,52	12,93	150,0	10,94	145,28	20,7	2,17
№309 с6. 2017 г.	Макароны отварные	150	7,566	12,29	36,090	205	14,92	49,56	11,49	1,15
табл.24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	4,14	1,36	10,1	71,4	8,4	15,6	12	0,54
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2077 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№639 с6.2004г.	Напиток	180	0,16	0,16	29,7	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
	Итого:	730	29,086	30,205	110,465	751,3				

