

№ рсч. по сборнику 2015 г	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-й день																
Завтрак 5-11 класс																
175	каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	0							
3	Бутерброд с сыром	55	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,06		133,68	156,72	37,22	0,84		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	139,2	96	9,45	0,49		
	Итого	475	12,01	19,5	73,49	519	0,14	3,9	0,06	0	287,08	257,12	49,07	1,69		

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

№ рсч. по сборнику 2015 г	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2-й день																
Завтрак 5-11 классы																
291	Плов с курицей	180	23,52	12,7	45,5	383,56	0,16	7,07	0,02	0	39,1	205,11	58,4	2,03		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35		
	Итого	440	27,73	13,89	88,31	550,46	0,25	7,1	0,02	0	65,8	285,61	80,8	4,05		

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

№ рсч. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Ж				У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3-й день																
Завтрак 5-11 классы																
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	120	15,04	11,38	28,82	277,94	0,06	0,49	0,07	0	201,34	221,48	27,34	0,66		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого	320	15,11	11,4	43,82	305,94	0,06	0,52	0,07	0	212,44	224,28	28,74	0,94		

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

№ рсч. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Ж				У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4-й день																
Завтрак 5-11 классы																
229	фрикаделька куриная	50	11,69	15,88	10,48	214,4	0,05	3,92	0,05	0	42,42	140,98	12,08	0,8		
304	рис отварной	120	2,43	3,59	24,46	139,8	0,03	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	62	0	0,03	0	0	11,1	72,61	1,4	0,28		
ПР	хлеб ржаной	20	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35		
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39		
	Итого	420	18,33	20,66	77,75	521,1	0,17	3,95	0,05	0	70,03	331,92	45,37	3,17		

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта, 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 ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день														
Завтрак 5-11 классы														
269	биточки особые	50	8,16	10,72	8,26	163	0,09	0,14	0,01	0	24,07	99,96	18,7	1,36
309	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
379	хлеб ржаной	20	1,8	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	кофейный напиток	200	3,08	2,68	15,95	100,6	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	420	18,65	18,22	63,05	492,35	0,21	0,17	0,01	0	49,93	198,13	58,32	4,1

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-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 ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день														
Завтрак 5-11 классы														
204	макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	0,07	0,2	0,12	0	265,68	181,87	18,29	1,11
376	бутерброд с маслом	35	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	415	14,5	15,22	61,12	407,56	0,1	0,23	0,12	0	282,48	204,17	23,59	1,78

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

№ рещ. по сборнику 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
9-й день																
Завтрак 5-II классы																
234	котлета рыбная	65	11,16	13,65	13,47	221,8	0,05	0,29	41,09	0	41,7	151,55	34,79	1,33		
304	рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,03	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35		
332	соус сметанный с луком	25	0,4	1,47	1,78	21,88	0,01	0,32	0,01		8,03	8,16	2,1	0,1		
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
Итого		420	16,01	19,03	67,30	505,78	0,15	3,44	41,10	0,00	74,74	262,94	67,28	3,49		

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

№ рещ. по сборнику 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
10-й день																
Завтрак 5-II классы																
260	гуляш из свинины	80	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0,02	0	0	128,62	22,69	2,21		
171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	0	24,29	207,35	140,52	4,74		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
Итого		480	23,70	38,93	85,56	755,90	0,58	0,95	0,02	0	50,99	416,47	185,61	8,97		

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

Средние показатели за 10 дней	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	420	16,72	18,79	65,74	483,71	0,21	14,3	6,16	0	147,11	256,82	64,31	3,7		