



## 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			
																В1, мг	С, мг	А, мг
		<b>Обед</b>																
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,9	5,6	15,0	132,0	0,1	11,8	0,2	1,5	50,5	30,0	79,2	1,6			
2008	272	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	8,9	20,0	11,4	264,9	0,2	0	0	1,9	11,0	15,0	83,0	1,0			
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	36,2	196,2	0	0	0	0,3	9,1	22,6	68,7	0,5			
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	1,6	5	37,2	0	2,3	0	0,7	22,7	11,7	23,2	0,7			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1			
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0			
Итого за прием пищи:				21,9	31,9	107,6	806,8	0,4	14,1	0,2	5,4	112,0	97,3	296,1	4,8			
Всего за день:				21,9	31,9	107,6	806,8	0,4	14,1	0,2	5,4	112,0	97,3	296,1	4,8			

## 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			
																В1, мг	С, мг	А, мг
		<b>Обед</b>																
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,3	5,9	18,0	159,1	0,3	4,2	0,2	3,2	44,8	34,5	98,9	2,2			
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	17,9	0,3	201,6	0,2	0	0	0	25,1	14,3	113,9	1,3			
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	5,3	21,1	146,2	0,1	9,7	0	0,2	55,3	29,4	92,4	1,1			
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,1	5,2	44,9	0	15,8	0	0,8	26,7	9,2	20,4	0,4			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0			
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8			
Итого за прием пищи:				28,1	35,4	114,4	895,1	0,7	29,7	0,2	5,2	183,9	113,8	403,6	6,8			
Всего за день:				28,1	35,4	114,4	895,1	0,7	29,7	0,2	5,2	183,9	113,8	403,6	6,8			

### 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
<b>Обед</b>															
2008	100	СУП-ЛАПША НА КУР. Б.	250	4,9	5,3	15,5	129,4	0,1	4,2	0,2	0,4	31,2	20,2	66,4	1,1
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,8	18,1	34,9	371,6	0,1	1,7	0,3	2,6	23,2	38,8	185,3	1,7
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				27,2	23,9	96,7	713,8	0,32	15,9	0,5	4,2	88,3	95,5	323,3	7,2
Всего за день:				27,2	23,9	96,7	713,8	0,32	15,9	0,5	4,2	88,3	95,5	323,3	7,2

### 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
<b>Обед</b>															
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ НА КУР. Б.	250	4,9	5,9	15,4	134,9	0,1	4,2	0,2	1,7	26,9	26,3	77,6	1,1
2008	284	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80/20	10,5	12,5	10,0	198,7	0	1,6	0,2	2,4	20,0	13,4	39,1	0,6
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,4	3,1	9,8	78,3	0	13,2	0,4	1,6	57,6	31,2	61,5	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,0	6,1	42,5	245,2	0,1	0,2	0	0,4	40,9	10,6	63,6	0,5
Итого за прием пищи:				27,6	27,9	117,7	833,6	0,3	19,2	0,8	7,1	166,7	100,1	283,8	4,9
Всего за день:				27,6	27,9	117,7	833,6	0,3	19,2	0,8	7,1	166,7	100,1	283,8	4,9

### 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
<b>Обед</b>															
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	5,7	13,6	128,5	0,1	16,1	0,2	1,5	55,7	31,7	81,8	1,7
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,3	12,6	11,8	211,7	0	0,5	0	1,9	11,3	6,6	21,9	0,4

2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	12,3	7,4	40,5	0,9
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ	60	0,8	2	2,1	29,8	0	6,8	0	0,8	11,0	13,2	20,5	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				27,5	24,4	102,4	739,4	0,3	23,4	0,2	6,4	109,0	76,9	206,7	4,7
<b>Всего за день:</b>				27,5	24,4	102,4	739,4	0,3	23,4	0,2	6,4	109,0	76,9	206,7	4,7

### 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУР БУЛЬОНЕ	250	5,6	6,5	15,4	142,9	0,1	4,2	0,2	1,8	28,6	26,7	86,5	1,2
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	17,9	0,3	201,6	0,2	0	0	0	25,1	14,3	113,9	1,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	6,8	14,5	135,9	0	30,8	0,2	3,2	84,3	32,1	62,4	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ПРЯНИКИ	45	2,7	2,1	33,8	164,7	0	0	0	0	5	4,1	22,5	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				25,1	33,8	108,9	849,5	0,42	39,0	0,4	6,2	168,5	101,7	341,3	8,5
<b>Всего за день:</b>				25,1	33,8	108,9	849,5	0,42	39,0	0,4	6,2	168,5	101,7	341,3	8,5

### 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА КУР. Б.	250	6,5	5,7	18,8	154,4	0,1	9,5	0,2	1,5	56,2	36,2	113,3	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
		ПИРОГ С КОЛБАСНО-СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ	200	22,1	26,0	63,4	590,2	0,2	1,6	0,1	2,0	306,3	37,5	294,7	1,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				32,4	32,0	122,2	921,1	0,4	11,1	0,3	4,5	381,2	91,7	450,0	4,9
<b>Всего за день:</b>				32,4	32,0	122,2	921,1	0,4	11,1	0,3	4,5	381,2	91,7	450,0	4,9

## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ НА КУР. Б.	250	5,1	5,8	16,6	139,6	0,1	4,7	0,2	1,4	33,2	21,7	71,3	1,2
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	80	17,8	19,1	2,4	258,4	0	1,3	0,2	2,2	16,0	7,4	15,7	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	5,3	21,1	146,2	0,1	9,7	0	0,2	55,3	29,4	92,4	1,1
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,0	1,1	5,5	35,2	0	2,5	0	0,5	24,3	12,1	24,6	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
Итого за прием пищи:				31,2	31,6	85,6	755,9	0,3	18,2	0,4	5,3	149,2	89,0	246,0	4,4
Всего за день:				31,2	31,6	85,6	755,9	0,3	18,2	0,4	5,3	149,2	89,0	246,0	4,4

## Обед

## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	250	6,7	6,1	23,6	174,4	0,1	4,7	0,2	0,3	35,4	23,6	86,4	1,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,0	25,9	30,0	406,8	0,4	14,7	0,2	3,2	34,9	53,7	183,4	2,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,0	5,8	43,1	244,6	0,1	0,2	0	0,4	40,9	10,6	63,5	0,5
Итого за прием пищи:				29,5	38,3	141,6	1030,2	0,72	23,6	0,4	5,1	136,7	112,4	389,3	8,3
Всего за день:				29,5	38,3	141,6	1030,2	0,72	23,6	0,4	5,1	136,7	112,4	389,3	8,3

## Обед

## 10 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
<b>Обед</b>															
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. Б.	250	8,3	5,9	18,0	158,8	0,3	4,2	0,2	3,2	36,6	33,8	97,3	2,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,2	14,2	13,1	240,1	0	0,5	0	2,0	13,2	7,2	32,1	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	12,3	7,4	40,5	0,9
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,2	1	5,1	35,0	0	4,4	0,3	0,6	27,7	16,1	33,7	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	18,3	74,1	0	1,4	0	0,2	12,2	4,0	3,5	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,9</b>	<b>25,3</b>	<b>114,5</b>	<b>819,3</b>	<b>0,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8,2</b>	<b>113,5</b>	<b>85,0</b>	<b>249,1</b>	<b>6,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,9</b>	<b>25,3</b>	<b>114,5</b>	<b>819,3</b>	<b>0,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8,2</b>	<b>113,5</b>	<b>85,0</b>	<b>249,1</b>	<b>6,0</b>

### Источник рецептуры:

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