

**Неделя первая**

**День 1 (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | **Витамины, мг** | **Минералы, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **В1** | **С** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 333 | Макароны с сыром | 250 | 13,96 | 12,85 | 39,73 | 330,00 | 0,06 | 0,18 | - | - | 132,50 | 16,20 | 1,89 | 147,10 |
| 648 | Кисель | 200 | - | - | 15,30 | 49,60 | 0,02 | 5,60 | 0,03 | - | 3,20 | 2,00 | - | 15,80 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 4,28 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | - | - | 0,08 | 50,00 | 16,40 | 1,44 | 51,60 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,66 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | - | - | 0,07 | 14,60 | 8,00 | 0,57 | 25,00 |
|   | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 166,80 | 0,03 | - | 4,40 | 1,40 | 11,60 | 8,00 | 0,84 | 36,00 |
| **Итого:** | 550 | 22,94 | 20,03 | 110,89 | 707,8 | 0,36 | 5,78 | 4,43 | 1,55 | 211,9 | 50,6 | 4,74 | 275,5 |

**День 2 (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | **Витамины, мг** | **Минералы, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **В1** | **С** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 6,88 | 11,90 | 17,53 | 210,10 | 0,05 | 0,03 | 0,12 | 0,30 | 207,30 | 10,20 | 1,05 | 67,80 |
| 311 | Каша манная | 250 | 5,50 | 7,25 | 41,00 | 334,81 | 0,06 | - | - | 2,75 | 30,00 | 12,50 | 0,50 | 45,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 58,00 | - | 6,00 | - | - | 11,60 | 6,50 | 0,34 | 4,12 |
|   | Кисломолочный продукт  | 100 | 3,10 | 2,50 | 15,00 | 64,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | - | 119,00 | 14,00 | 0,10 | 91,00 |
| **Итого:** | 610 | 24,38 | 24,71 | 99,53 | 666,91 | 0,14 | 6,63 | 0,14 | 3,05 | 367,9 | 43,2 | 1,99 | 207,92 |

**День 3 (среда)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | **Витамины, мг** | **Минералы, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **В1** | **С** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 43 | Салат из свежей капусты | 60 | 1,20 | 2,70 | 5,50 | 51,00 | 0,01 | 3,25 | - | 1,00 | 54,30 | 7,40 | 0,16 | 86,00 |
| 261 | Печень, тушенная в соусе | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 24,03 | 2,10 | 119,19 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | - | 36,98 | 27,75 | 1,01 | 86,60 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 4,28 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | - | - | 0,08 | 50,00 | 16,40 | 1,44 | 51,60 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,66 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | - | - | 0,07 | 14,60 | 8,00 | 0,57 | 25,00 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 10,00 | 0,06 | 35,20 | 110,00 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 1,68 | 28,70 | 19,60 | 0,96 | 52,60 |
| **Итого:** | 570 | 32,79 | 23,01 | 91,06 | 641,9 | 0,59 | 35,84 | 27,11 | 5,08 | 215,1 | 103,18 | 6,24 | 420,99 |

**День 4 (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | **Витамины, мг** | **Минералы, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **В1** | **С** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 223 | Запеканка из творога | 160 | 27,84 | 18,00 | 33,40 | 279,60 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | - | 226,40 | 48,92 | 0,84 | 344,91 |
| 686 | Чай с лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | - | 2,83 | - | 0,05 | 14,05 | 2,40 | 0,38 | 4,40 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | - | - | 59,00 |   | 1,00 | - | - | 2,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 4,28 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | - | - | 0,08 | 50,00 | 16,40 | 1,44 | 51,60 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,66 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | - | - | 0,07 | 14,60 | 8,00 | 0,57 | 25,00 |
|   | Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | - | - | 24 | 19,5 | 0,45 | 16,5 |
| **Итого:** | 587 | 34,63 | 28,33 | 84,38 | 619,28 | 0,39 | 18,57 | 59,33 | 0,2 | 330,05 | 95,22 | 3,68 | 444,41 |

**День 5 (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | **Витамины, мг** | **Минералы, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **В1** | **С** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 13 | Нарезка овощная (огурцы) | 60 | 0,43 | 0,05 | 1,74 | 6,60 | 0,02 | 1,20 | - | - | 12,00 | 3,00 | 0,30 | 18,00 |
| 492 | Плов из птицы | 250 | 22,25 | 23,10 | 41,83 | 475,00 | 0,25 | 0,65 | 0,13 | 2,93 | 101,13 | 71,00 | 2,28 | 86,63 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,12 | 0,10 | 27,50 | 111,38 | 0,01 | 2,07 | - | - | 16,20 | 7,51 | 0,89 | 7,20 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 4,28 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | - | - | 0,08 | 50,00 | 16,40 | 1,44 | 51,60 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,66 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | - | - | 0,07 | 14,60 | 8,00 | 0,57 | 25,00 |
| **Итого:** | 570 | 28,78 | 25,71 | 96,97 | 754,38 | 0,53 | 3,92 | 0,13 | 3,08 | 193,93 | 105,91 | 5,48 | 188,43 |

**Неделя вторая**

**День 6 (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | **Витамины, мг** | **Минералы, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **В1** | **С** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 13 | Нарезка овощная (помидоры) | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 25,80 | - | 11,38 | - | 0,20 | 8,40 | 2,08 | 0,32 | 0,50 |
| 462 | Тефтели (мясные) | 100 | 10,42 | 15,23 | 12,08 | 201,60 | 0,07 | 0,45 | 0,10 | 1,78 | 13,40 | 17,02 | 0,62 | 225,00 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,23 | 5,22 | 34,74 | 223,20 | 0,18 | 1,20 | 0,01 | 0,54 | 21,20 | 14,20 | 0,86 | 148,50 |
| 648 | Кисель | 200 | - | - | 15,30 | 49,60 | 0,02 | 5,60 | 0,03 | - | 3,20 | 2,00 | - | 15,80 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 4,28 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | - | - | 0,08 | 50,00 | 16,40 | 1,44 | 51,60 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,66 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | - | - | 0,07 | 14,60 | 8,00 | 0,57 | 25,00 |
| **Итого:** | 570 | 20,28 | 23,03 | 90,30 | 661,6 | 0,52 | 18,63 | 0,14 | 2,67 | 110,8 | 59,7 | 3,81 | 466,4 |

**День 7 (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | **Витамины, мг** | **Минералы, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **В1** | **С** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 6,88 | 11,90 | 17,53 | 210,10 | 0,05 | 0,03 | 0,12 | 0,30 | 207,30 | 10,20 | 1,05 | 67,80 |
| 302 | Каша рисовая | 200 | 7,70 | 10,00 | 68,90 | 308,60 | 0,08 | 0,86 | 0,05 | 0,83 | 195,00 | 43,06 | 0,62 | 96,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 58,00 | - | 6,00 | - | - | 11,60 | 6,50 | 0,34 | 4,12 |
|   | Кисломолочный продукт  | 100 | 3,10 | 2,50 | 15,00 | 64,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | - | 119,00 | 14,00 | 0,10 | 91,00 |
| **Итого:** | 560 | 26,58 | 27,46 | 127,43 | 640,7 | 0,16 | 7,49 | 0,19 | 1,13 | 532,9 | 73,76 | 2,11 | 258,92 |

**День 8 (среда)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | **Витамины, мг** | **Минералы, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **В1** | **С** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 43 | Салат из свежей капусты | 60 | 1,20 | 2,70 | 5,50 | 51,00 | 0,01 | 3,25 | - | 1,00 | 54,30 | 7,40 | 0,16 | 86,00 |
| 451 | Котлета (мясная) | 100 | 10,20 | 14,20 | 10,30 | 202,96 | 0,11 | 0,19 | 15,09 | 0,60 | 29,40 | 23,37 | 1,70 | 125,13 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,35 | 1,68 | 25,60 | 157,40 | 0,05 | - | 0,02 | 0,63 | 5,00 | 13,80 | 0,81 | 116,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 4,28 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | - | - | 0,08 | 50,00 | 16,40 | 1,44 | 51,60 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,66 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | - | - | 0,07 | 14,60 | 8,00 | 0,57 | 25,00 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 10,00 | 0,06 | 35,20 | 110,00 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 1,68 | 28,70 | 19,60 | 0,96 | 52,60 |
| **Итого:** | 570 | 32,73 | 21,10 | 102,50 | 682,76 | 0,54 | 12,79 | 15,23 | 4,06 | 182,0 | 88,57 | 5,64 | 456,33 |

**День 9 (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | **Витамины, мг** | **Минералы, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **В1** | **С** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | - | 0,10 | - | 22,00 | 4,80 | 1,00 | 76,80 |
| 302 | Каша пшенная | 200 | 5,63 | 8,80 | 72,40 | 314,28 | 0,17 | 0,54 | 0,17 | 0,48 | 192,20 | 23,06 | 1,18 | 117,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 4,28 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | - | - | 0,08 | 50,00 | 16,40 | 1,44 | 51,60 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,66 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | - | - | 0,07 | 14,60 | 8,00 | 0,57 | 25,00 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,80 | 177,56 | 0,05 | 2,06 | 0,01 | 0,17 | 158,70 | 15,20 | 0,67 | 126,20 |
| **Итого:** | 500 | 21,33 | 19,88 | 142,4 | 716,24 | 0,5 | 2,6 | 0,28 | 0,8 | 437,5 | 67,46 | 4,86 | 396,6 |

**День 10 (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | **Витамины, мг** | **Минералы, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** | **В1** | **С** | **А, мкг** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Fe** | **P** |
| 13 | Нарезка овощная (огурцы) | 60 | 0,43 | 0,05 | 1,74 | 6,60 | 0,02 | 1,20 | - | - | 12,00 | 3,00 | 0,30 | 18,00 |
| 374 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 14,35 | 5,03 | 6,02 | 146,20 | 0,15 | 4,05 | 0,28 | 3,86 | 76,20 | 35,40 | 0,85 | 263,00 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 8,73 | 14,61 | 75,00 | 447,71 | 0,59 | - | 0,14 | 1,50 | 140,76 | 115,22 | 3,59 | 392,09 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,12 | 0,10 | 27,50 | 111,38 | 0,01 | 2,07 | - | - | 16,20 | 7,51 | 0,89 | 7,20 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 4,28 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | - | - | 0,08 | 50,00 | 16,40 | 1,44 | 51,60 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,66 | 8,50 | 51,80 | 0,09 | - | - | 0,07 | 14,60 | 8,00 | 0,57 | 25,00 |
| **Итого:** | 570 | 29,61 | 22,25 | 136,16 | 873,29 | 1,02 | 7,32 | 0,42 | 5,51 | 309,76 | 185,53 | 7,64 | 756,89 |

**Итого по примерному меню:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Всего за период** | 274,05 | 235,51 | 1081,62 | 6964,86 |
| **Среднее значение за период** | 27,41 | 23,55 | 108,16 | 696,49 |

 **Продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами:**

* печень говяжья (селен, железо, витамин А, витамин В1, витамин В2, витамин В6, витамин В12, фосфор)
* свинина (йод, селен, витамин В2, витамин В6, витамин В12 )
* говядина (йод, селен, витамин В2, витамин В6, витамин В12)
* куры (селен)
* желток яичный (йод, витамин В12, фосфор)
* минтай (витамин В2, витамин В12, фосфор)
* яйца (селен, витамин А, витамин В2, витамин D, магний)
* молоко (кальций)
* сыр (витамин В2, витамин D, кальций, фосфор)
* творог (витамин В2, витамин D)
* сливочное масло (витамин D)
* йогурт (кальций, фосфор)
* йодированная соль (йод)
* гречневая крупа (йод, железо, витамин В1, витамин В2, витамин В6)
* овсяная крупа (йод, железо, витамин В1)
* пшено (йод, витамин В1)
* рис (витамин В6, магний)
* хлеб ржаной (йод, магний)
* яблоки (йод)
* морковь (витамин А)
* картофель (витамин А, витамин В6)

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред. В.Т. Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.