

		3 день	итого:	1245	53,69	54,18	174,64	1414	630,75	169,71	717,89	9,79	1,17	45,37	82,67
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК	520	20,83	20,55	100,76	680,26	516,87	98,4	482,2	5,05	0,52	2,88	32,11	
8 №	№3/4	Каша геркулесовая	200	6,1	4	36,96	208,54	221,6	79,6	315,4	2,1	0,22	2,08	32	
4 №424	№1/6	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	
7 № 397	№ 5/10	Какао с молоком	200	3,37	3,93	25,05	153,92	76,47	14	90	0,27	0,03	0,8	0,01	
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	80	6,26	8,02	38,45	254,8	196,8			1,68	0,24		0	
		ОБЕД	725	32,86	33,63	73,88	733,74	113,88	71,31	235,69	4,74	0,65	42,49	50,56	
14 №96	№ 7/2	Рассольник "Ленинградский"	250	9,98	11,23	11,81	193,74	38,98	27,51	59,49	1,69	0,16	13,72	3,43	
4 № 321	№ 8/3	Рагу овощное с мясом	225	19,17	21,88	14,44	331	55,1	43,8	176,2	2,42	0,1	8,67	47	
16 № 506	№ 21/10	Кисель "Витошка" с витамином	200	0	0	24	95					0,3	20,1	0,13	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2								
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85								
		4 день	1365	56,78	65,27	177,69	1567,93	630,99	49,93	330,06	8,27	1	113,5	348,51	
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК	510	24,37	37	61,04	715,27	459,9	46,5	305,5	5,57	0,36	4,98	345,08	
4 № 438	№2/6	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345	
17 № 49	№11/1	Салат из моркови с яблоком	80	0,72	4,16	5,76	99,2	23,2	20	0,88			4,08		
6 № 395	№ 4/10	Коф напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	125,7	7	45	0,07	0,02	0,65	0,08	
		Хлеб пш. обогащ. с маслом	80	6,26	8,02	38,45	254,8	196,8			1,68	0,24		0	
		ОБЕД	855	32,41	28,27	116,65	852,66	171,09	3,43	24,56	2,7	0,64	108,52	3,43	
13 № 66	№ 3/2	Суп лапша домашн	200	5,88	5,79	10,54	118,06	16,79	3,43	24,56	0,67	0,03	0,48	3,43	
13 № 187	№ 4/4	Каша "Дружба"	205	6,32	8,96	34,08	241,6	126,5			0,8	0,12	0,54		
1 №178	№1/9	Котлета из мяса птицы	100	14,8	12,4	9,1	209								
2 №20/10	№20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75						97,5		
	№16/10	Банан	100	1,5	0,5	21	95	8			0,6	0,4	10	0	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2								
		5 день	1260	45,38	36,26	180,65	1236,98	594,82	121,51	488,92	10,09	1,09	51,18	105,97	
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК	500	16,03	12,65	88,75	534,24	435,65	11,75	79,12	2,54	0,3	6,57	39	
11 № 96	№5/4	Каша пшеничная	205	6,19	7,45	35,45	232,84	95,25			0,37	0,05	0,46		
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0	
		Хлеб пш	80	6,16	0,77	38,3	188,8	196,8			1,68	0,24		0	
4 №42	№ 4/13	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	

		ОБЕД <i>всего</i>	760	29,35	23,61	91,9	702,74	159,17	109,76	409,8	7,55	0,79	44,61	66,97
3 № 87	№ 11/2	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
4 № 608	№2/8	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
2 № 71	№ 6/1	Помидор порционный	60	0,14	0,02	0,45	3,6	8,4	12	15,6	0,6	0,36	15	0,72
	№ 14/10	Сок	200	0	0	20,2	85,34	14			2,8	0,02	4	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							
		6 день <i>итого:</i>	1300	58,71	57,6	249,14	1386,93	546,99	88,48	589,41	8,99	0,55	15,73	407,93
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины,мг		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	500	12,22	9,26	83	466,4	345,2	28,55	130,99	2,54	0,27	6,11	59,5
3/168	№1/4	Каша рисовая	205	2,38	4,06	29,7	165	4,8	16,8	51,87	0,37	0,02	0	20,5
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0
		Хлеб пш	80	6,16	0,77	38,3	188,8	196,8			1,68	0,24		0
4 №42	№ 4/13	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
		ОБЕД <i>всего</i>	800	46,49	48,34	166,14	920,53	201,79	59,93	458,42	6,45	0,28	9,62	348,43
4 №170	№ 1/2	Борщ со сметаной	200	5,07	6,26	100,2	117,4	42,19	24,43	67,12	1,26	0,05	8,23	3,43
4 № 438	№2/6	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
4 № 536	№ 10/8	Сосиска	100	9,4	15,1	0,8	176	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0
4 № 868	№ 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,14	0
		Сырок творожный	100	14	4,3	14,1	151							
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							
		7 день <i>итого:</i>	1490	58,44	56,61	266,67	1845,77	654,1	162,5	713,3	12,66	1,835	54,085	3,662
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины,мг		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	500	21,08	30	95,68	750,62	512,86	14	90	2,87	1,06	0,965	0,01
13 № 204	№ 3/3	Макаронные изд с сыром	220	11,45	18,05	32,18	341,9	239,59			0,92	0,79	0,165	
7 № 397	№ 5/10	Какао с молоком	200	3,37	3,93	25,05	153,92	76,47	14	90	0,27	0,03	0,8	0,01
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	80	6,26	8,02	38,45	254,8	196,8			1,68	0,24		0
		ОБЕД <i>всего</i>	990	37,36	26,61	170,99	1095,15	141,24	148,5	623,3	9,79	0,775	53,12	3,652
4 № 187	№ 4/2	Щи с курой со сметаной	200	5,02	6,23	6,79	103,2	41,35	21,23	62,64	0,95	0,06	14,77	3,43
4 № 679	№ 1/3	Греча рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,2
4 № 486	№4/7	Рыба тушеная с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01
16 №507	№ 22/10	Напиток витамин "Витошка"	200	0	0	19	90	0	0	0	0	0,3	20	0,012
		Булочка	100	6,7	5,8	64,5	337							
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							
4 № 847	№ 13/10	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	15	0	113,7	3,3	0,045	15	0

		8 день	итога:	1315	43,37	36,82	213,88	1347,14	164,91	93,47	386,26	8,09	0,66	69,35	24,09
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины,мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК	505	10,9	11,15	103,77	562,56	62,4	8,3	29,4	1,98	0,21	2,83	20	
3 № 168	№1/4	Каша манная	200	3,4	3,96	27,83	161	8,6	5,9	29,4	0,36	0,03	0	20	
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0	
		Пряник (конд. изд)	45	2,75	6,57	32	197,96								
		Хлеб пш. обогащ.	60	4,62	0,6	28,74	141,6	39,6			1,26	0,18			
		ОБЕД	810	32,47	25,67	110,11	784,58	102,51	85,17	356,86	6,11	0,45	66,52	4,09	
4 № 200	№ 6/2	Суп картофельный с курой	200	5,49	4,59	13,31	116,4	27,37	28,33	85,98	1,25	0,12	9,6	3,43	
6 №115	№ 15/2	с гренками	20	2,48	0,32	15,21	73,64	7,25			0,63	0,05	0		
9/№ 265	№ 8/8	Плов	180	17	14	17	257,2	27	44,3	246,3	2,8	0,18	1,02	0,66	
3 № 33	№ 5/1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0	
2 № 7/10	№ 19/10	Компот из с/ф и шиповника	200	0,43	0,09	19,94	82						50,2		
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85								
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2								
		9 день	1250	76,59	36,43	180,76	1113,4	439,93	153,95	844,56	10,03	1,13	46,25	175,56	
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины,мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК	500	36,94	21,89	97,52	493,2	351,4	56,58	413,28	3,38	0,34	6,53	148	
4 №467	№2/5	Пудинг из творога со сгущ	220	30,58	21,12	44,22	246,4	143	50,08	409,16	1,36	0,1	0,53	148	
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0	
		Хлеб пш. обогащ.	80	6,16	0,77	38,3	188,8	196,8			1,68	0,24		0	
		ОБЕД	750	39,65	14,54	83,24	620,2	88,53	97,37	431,28	6,65	0,79	39,72	27,56	
4 № 206	№ 5/2	Суп картоф. с бобовыми	200	8,01	6,55	13,06	143,2	37,15	31,67	94,28	1,93	0,19	4,65	3,43	
8 № 436	№ 6/8	Жаркое по- домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24	
2 № 4/1	№ 7/1	Огурец порционный	60	0,4	0	1,6	8						6		
13 № 291	№ 7/10	Кисель с витаминами "Витог	200	0	0	23	90	0,48			0,06	0,3	20,1	0,13	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2								
	№16/10	Банан	100	1,5	0,5	21	95	8			0,6	0,4	10	0	
		10 день	1240	44,51	40,15	195,46	1332,28	477,91	210,09	544,34	13,01	0,97	44,51	90,26	
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины,мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК	490	15,59	15,96	85,42	551,14	334,7	105,1	192,7	5,07	0,41	0,65	20,08	
3 №168	№ 1/4	Каша гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20	
6 № 395	№ 4/10	Коф напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	125,7	7	45	0,07	0,02	0,65	0,08	
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	80	6,26	8,02	38,45	254,8	196,8			1,68	0,24		0	

		ОБЕД	всего	750	28,92	24,19	110,04	781,14	143,21	104,99	351,64	7,94	0,56	43,86	70,18
4 № 208	№9/2	Суп картоф. с м/изд	200	5,77	4,6	13,71	119,2	26,37	25,03	77,86	1,18	0,1	6,6	3,43	
3 № 336	№ 7/3	Капуста тушеная	100	1,85	4,32	23,2	142,35	14,64	29,33	49,7	1,16	0,16	21	21	
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	24,65	18,5	57,7	0,67	0,09	12,11	17	
4 № 608	№2/8	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
	№ 14/10	Сок	200	0	0	20,2	85,34	14			2,8	0,02	4		
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2								

- 1 Сборник технологических нормативов рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
издатель: Пермская государственная академия Уральский региональный центр питания 2004 г.
- 2 Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления
составители: Гращенков Д.В., Чугунова О.В. УРГЭУ 2015
- 3 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: ДеЛи принт, 2010
- 4 Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания
авт.-составители: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный -2005 г.
- 5 Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания,1983; ТТК
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна., 2011 г.
- 7 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, разработано: Конь И.Я.,Мосов А.в., Тобис В.И., Цапенко М.М. 2007 г.
- 8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М:"Хлебпродинформ", 2004 г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников., под ред. Могильного М.П., 2007 г.
- 10 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
- 11 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
составители:Коровка Л.С., Добросердова И.И., Мошенцова Л.П., Перевалов А.Я., Новоселов В.Г., БеловаВ.Н.,Наумова Л.А., 2001 г.

- 12 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
- 13 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- 14 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: ДеЛи плюс, 2015г.
- 15 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под об.Ред. Перевалов А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- 16 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.; Пермь 2018 г.
- 17 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь, 5-е издание, 2013 г.