

		3 день	итого:	1385	53,95	55,63	233,79	1660,66	267,05	93,21	364,29	7,58	1,02	43,29	70,57
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	560	18,59	19,5	143,91	841,92	153,17	21,9	128,6	2,84	0,37	0,8	20,01	
3 № 168	№1/4	Каша манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20	
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	
		Кондитерское изделие	50	3	10,5	35,5	255								
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3		0	
		ОБЕД	825	35,36	36,13	89,88	818,74	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	итого:	1455	60,79	71,07	190,23	1688,02	697,92	52,53	364,77	9,17	1,075	113,65	394,53
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	550	27,81	41,93	70,94	814,69	524,3	49,1	340,23	6,38	0,43	5,01	391,1	
4 № 438	№2/6	Омлет натуральный	170	16,17	25,11	3	303,65	129,4	22,1	295,23	3,33	0,11	0,28	391	
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	0,02	
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	100	7,8	10	48	318,5	246			2,1	0,3		0	
		ОБЕД	905	32,98	29,14	119,29	873,33	173,62	3,43	24,54	2,79	0,645	108,64	3,43	
13 № 66	№ 3/2	Суп лапша домашн	250	6,45	6,66	13,18	138,73	19,32	3,43	24,54	0,76	0,035	0,6	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	итого:	1365	50,53	39,71	212,57	1380,79	386,24	255,86	705,23	14,56	1,05	52,48	144,55
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	565	18,77	11,72	101,9	551,6	224,1	128,55	254,92	6,54	0,49	6,11	62,8	
3 №168	№ 1/4	Каша гречневая	250	7,39	6,29	39	203	14,5	116,8	175,8	3,95	0,18	0	23,8	
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.	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3		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	31,76	27,99	110,67	829,19	162,14	127,31	450,31	8,02	0,56	46,37	81,75
3 № 87	№ 11/2	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
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							
		6 день <i>итого:</i>	1355	53,13	34,89	206,32	1341,89	369,22	57,87	445,94	7,51	0,639	33,08	426,01
тех карта по сборнику	№ тех. карты	<i>наименование блюд</i>	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>	555	14,16	10,18	97,66	541,8	215,24	31,43	139,84	3,02	0,334	6,11	63
3/168	№1/4	Каша рисовая	240	2,78	4,75	34,76	193,2	5,64	19,68	60,72	0,43	0,024	0	24
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.	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3		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	38,97	24,71	108,66	800,09	153,98	26,44	306,1	4,49	0,305	26,97	363,01
12 № 55	№ 10/2	Свекольник со сметаной	250	5,62	7,51	14,83	148,73	37,99	3,43	24,54	1,64	0,06	6,95	3,43
6 № 298	№ 5/8	Голубцы ленивые с м/ соусом	180	14,06	11,29	21,76	244,96	76,59	23,01	277,96	1,62	0,085	18,88	359,58
4 № 868	№ 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,04	2,595	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,14	0
		Сырок творожный	100	14	2,595	14,1	151							
		Хлеб пш. обогащ.	50	3,85	0,5	23,95	118	33			1,05	0,15		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							
		7 день <i>итого:</i>	1645	68,67	59,45	307,87	2092,96	519,02	197,23	964,2	17,31	1,365	53,43	348,65
тех карта по сборнику	№ тех. карты	<i>наименование блюд</i>	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>	550	25,77	32,39	100,85	826,23	374,4	21,9	260,5	5,4	0,4	3,08	345
4 № 438	№2/6	Омлет натур. с овощной доба	240	17,84	22,37	37,65	445,73	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	7,8	10	48	318,5	246			2,1	0,3		0
		ОБЕД <i>всего</i>	1095	42,9	27,06	207,02	1266,73	144,62	175,33	703,7	11,91	0,965	50,35	3,652
4 № 200	№ 6/2	Суп картофельный с курой	250	5,96	5,16	16,64	136,65	32,54	34,56	101,34	1,49	0,15	12	3,43
6 №115	№ 15/2	с гренками	25	3,11	0,4	19,02	92,05	9,6			0,8	0,06	0	
4 № 679	№ 1/3	Греча рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	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	итого:	1430	53,66	65,85	214,52	1667,67	546,69	104,88	449,44	9,29	0,77	80,61	4,1
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	550	23,22	35,43	121,1	915,42	414,72	14	90	3,42	0,41	1,43	0,01	
13 № 204	№ 3/3	Макаронные изд с сыром	250	13	20,5	36,6	388,5	272,25			1,05	0,08	0,63		
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	
		Кондитерское изделие	50	3	10,5	35,5	255								
		Хлеб пш. обогащ.	50	3,85	0,5	23,95	118	66			2,1	0,3			0
		ОБЕД	880	30,44	30,42	93,42	752,25	131,97	90,88	359,44	5,87	0,36	79,18	4,09	
4 № 187	№ 4/2	Щи с курой со сметаной	250	5,37	7,22	8,49	120,15	50,02	25,68	72,17	1,11	0,07	18,46	3,43	
9/№ 265	№ 8/8	Плов с мясом	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	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	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	1450	80,57	39,86	218,07	1277,31	339,05	156,93	861,59	11,02	1,62	59,99	191,74	
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	550	42,65	25	113,15	574	240,1	63,4	469,07	3,99	0,41	6,6	168,18	
4 №467	№2/5	Пудинг из творога со сгущ	250	34,75	24	50,25	280	162,5	56,9	464,95	1,55	0,11	0,6	168,18	
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.	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3			0
		ОБЕД	900	37,92	14,86	104,92	703,31	98,95	93,53	392,52	7,03	1,21	53,39	23,56	
4 № 206	№ 5/2	Суп картоф. с бобовыми	250	9,11	7,61	16,33	170,15	44,77	38,73	111,72	2,34	0,24	5,81	3,43	
8 № 436	№ 6/8	Жаркое по- домашнему	200	22,94	6,23	18,29	220,83	25,9	54,8	280,8	3,4	0,18	7,48	20	
2 № 4/1	№ 7/1	Овощи порционные	100	0,66	0	2,67	13,33						10		
13 № 291	№ 7/10	Кисель с витаминами "Витон"	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	1430	49,31	53,71	225,31	1587,8	673,76	113,92	363,4	12,12	1,04	54,22	34,38	
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	550	18,35	21,5	104,4	689,09	489,49	7,4	47,3	2,6	0,38	1,22	0,08	
11 № 96	№5/4	Каша пшеничная	240	7,25	8,7	41,5	272,59	111,5			0,43	0,06	0,54		
6 № 395	№ 4/10	Коф напиток с молоком	210	3,3	2,8	14,9	98	131,99	7,4	47,3	0,07	0,02	0,68	0,08	
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	7,8	10	48	318,5	246			2,1	0,3			0

		ОБЕД <i>всего</i>	880	30,96	32,21	120,91	898,71	184,27	106,52	316,1	9,52	0,66	53	34,3
4 № 208	№9/2	Суп картоф. с м/изд	250	6,31	5,17	17,14	140,15	31,29	30,43	91,19	1,4	0,12	8,25	3,43
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	167,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
14 № 49	№ 8/1	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	74,81	42,79	121	3,48	0,27	18,95	0,27
15 № 446	№ 14/8	Тефтели из говядины с рисом	100	8,98	13,96	10,68	204,28							
	№ 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.
- 18 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012 г.