

		3 день	итоги:	1325	49,68	52,35	190,09	1432,16	401,68	93,91	368,79	7,17	0,96	43,33	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	500	14,32	16,22	100,21	613,42	287,8	22,6	133,1	2,43	0,31	0,84	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	210	3,54	4,13	26,3	161,62	80,3	14,7	94,5	0,28	0,03	0,84	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	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 витамин	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	итоги:	1365	56,78	65,27	177,69	1567,93	630,99	49,93	330,06	8,27	1	113,5	348,51
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	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	итоги:	1255	46,09	36,79	193,89	1300,14	505,68	227,69	641,82	13,26	0,94	50,66	137,75
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	16,05	10,48	86,09	504,4	352,6	109,85	226,82	5,49	0,4	6,11	59	
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	
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>	750	30,04	26,31	107,8	795,74	153,08	117,84	415	7,77	0,54	44,55	78,75
3 № 87	№ 11/2	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12
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>	1235	49,96	31,85	186,39	1228,62	480,82	59,99	452,22	6,44	0,515	31,69	422,01
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>	505	12,93	9,27	90,28	498,4	346,3	33,55	146,12	2,64	0,28	6,11	59
3/168	№1/4	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
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>	730	37,03	22,58	96,11	730,22	134,52	26,44	306,1	3,8	0,235	25,58	363,01
12 № 55	№ 10/2	Свекольник со сметаной	200	5,22	6,47	11,86	126,06	31,73	3,43	24,54	1,37	0,05	5,56	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	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>	1520	62,7	59,2	253,84	1826,3	459,71	177,5	907,14	15,7	1,225	51,03	348,65
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>	510	22,39	33,91	61,12	644,31	325,2	21,9	260,5	4,98	0,34	3,08	345
4 № 438	№2/6	Омлет натур. с овощной добав.	220	16	25,87	7,47	327,51	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	80	6,26	8,02	38,45	254,8	196,8			1,68	0,24		0
		ОБЕД <i>всего</i>	1010	40,31	25,29	192,72	1181,99	134,51	155,6	646,64	10,72	0,885	47,95	3,652
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	
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	итого:	1290	49,65	59,77	195,48	1519,36	445,1	92,07	423,52	7	1,25	72,655	4,1
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	20,13	32,78	107,1	821,62	335,86	14	90	1,82	0,91	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	
		Кондитерское изделие	50	3	10,5	35,5	255								
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09			0
		ОБЕД	790	29,52	26,99	88,38	697,74	109,24	78,07	333,52	5,18	0,34	71,69	4,09	
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	
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	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	итого:	1310	73,5	35,69	198,1	1164,23	442,73	143,05	788,36	10	1,5	54,76	171,56
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	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	810	36,56	13,8	100,58	671,03	91,33	86,47	375,08	6,62	1,16	48,23	23,56	
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	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	60	0,4	0	1,6	8						6		
13 № 291	№ 7/10	Кисель с витаминами "Витол	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	итого:	1300	45,69	49,09	202,74	1438,61	598,36	102,92	332,71	11,23	0,93	48,84	29,28
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	15,88	18,41	89,34	591,3	426,4	7,35	47,25	2,13	0,31	1,12	0,08	
11 № 96	№5/4	Каша пшеничная	210	6,34	7,6	36	238,5	97,6			0,38	0,05	0,47		
6 № 395	№ 4/10	Коф напиток с молоком	210	3,28	2,79	14,89	98	132	7,35	47,25	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	800	29,81	30,68	113,4	847,31	171,96	95,57	285,46	9,1	0,62	47,72	29,2
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
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
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.