

«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие  
«Комбинат школьного питания №1»  
Муниципального образования  
город Краснодар №1



Н.И.Альшеева

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления Федеральной Службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Краснодарскому краю



М.А. Потемкина



ПРИКЛЮЧЕНИЕ К РАЦИОНАЛЬНОМУ МЕНЮ

## НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА

для структурных подразделений МУП «КШП №1» муниципального образования город Краснодар  
для учащихся образовательных учреждений с 1 по 4 класс

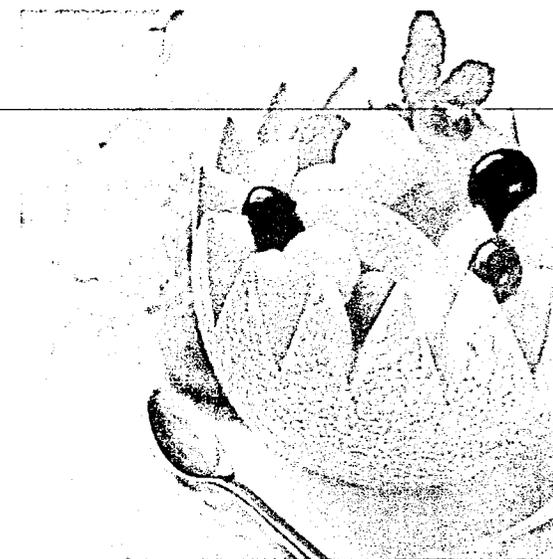
«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательного  
учреждения

*[Handwritten signature]*

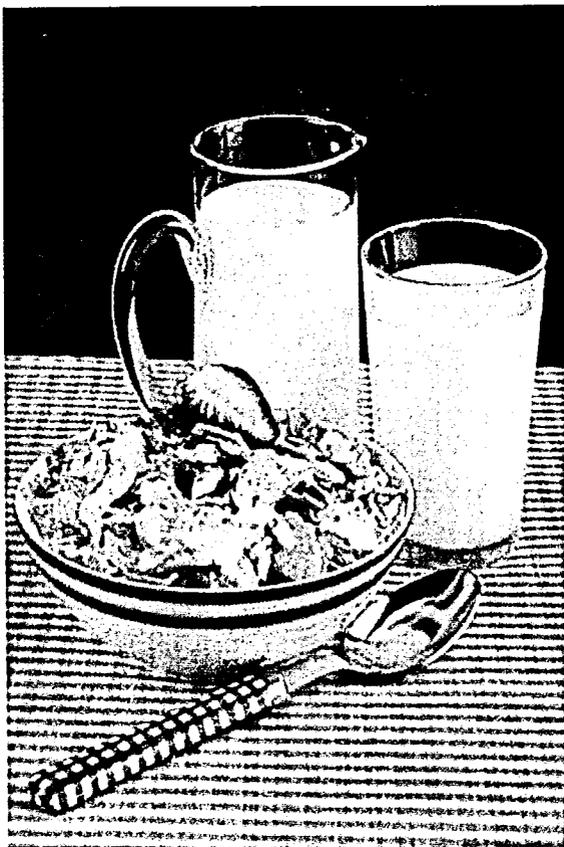


Краснодар  
2020





# ВВЕДЕНИЕ:



Сборник «Цикличное меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для предприятий общественного питания муниципального образования город Краснодар, независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности, обеспечивающих питание школьников.

Сборник разработан специалистами муниципального унитарного предприятия «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных учреждений.

Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников 1-4 классов.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

*Горячие завтраки для детей с 1 по 4 класс*



1 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
15-2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% )порциями	20	5,28	5,32	0,00	68,72	34,00	0,14	42,00	47,60	200,00	120,00	11,04	0,14
340-04	Омлет натуральный с маслом сливочным	125/5	12,53	20,01	2,48	239,91	0,07	0,00	0,40	0,00	101,60	185,80	16,55	2,48
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,11</b>	<b>30,07</b>	<b>54,92</b>	<b>595,83</b>	<b>34,27</b>	<b>73,67</b>	<b>66,80</b>	<b>47,60</b>	<b>493,42</b>	<b>520,30</b>	<b>87,43</b>	<b>6,74</b>

2 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	51,00	0,01	10,30	0,00	0,00	14,98	16,90	9,05	0,28
157-03	Ежики мясные	60	14,00	38,00	15,00	453,00	0,05	3,00	0,32	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30
203-11	Макароны изделия отварные с маслом сливочным	105	4,60	4,40	21,30	139,30	0,04	0,00	21	0	8,5	26,9	6,2	0,61
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,01</b>	<b>45,62</b>	<b>102,51</b>	<b>924,20</b>	<b>0,24</b>	<b>83,90</b>	<b>21,32</b>	<b>0,00</b>	<b>117,78</b>	<b>139,20</b>	<b>87,85</b>	<b>7,23</b>

3 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222-11	Пудинг из творога с повидлом	140/15	10,20	12,06	19,76	230,80	0,09	0,36	73,20	0,00	140,70	184,60	25,20	0,98
15-2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% )порциями	20	5,28	5,32	0,00	68,72	34,00	0,14	42,00	47,60	200,00	120,00	11,04	0,14
378-11	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	61,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,44</b>	<b>19,55</b>	<b>60,56</b>	<b>499,62</b>	<b>34,22</b>	<b>61,83</b>	<b>125,20</b>	<b>47,60</b>	<b>482,30</b>	<b>459,40</b>	<b>73,64</b>	<b>2,89</b>

4 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,29	10,80	0,00	0,00	10,60	19,10	10,50	0,49
312-11	Пюре картофельное	130	2,60	4,16	17,70	118,90	0,12	15,70	0,00	0,00	32,00	75,05	24,09	0,86
ТК	Рыба запеченная с помидором	80	13,30	8,90	1,90	151,70	0,05	4,60	28,40	0,00	251,00	23,60	48,00	0,70
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,00</b>	<b>17,55</b>	<b>67,44</b>	<b>521,12</b>	<b>0,57</b>	<b>35,10</b>	<b>28,40</b>	<b>0,00</b>	<b>322,60</b>	<b>193,75</b>	<b>112,59</b>	<b>6,21</b>

5 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
210-03	Рагу из филе птицы	50/100	13,40	7,36	15,30	169,70	0,90	5,30	0,00	0,00	25,30	173,90	37,00	3,10
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,66</b>	<b>10,73</b>	<b>52,10</b>	<b>371,50</b>	<b>1,03</b>	<b>69,05</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>171,98</b>	<b>332,50</b>	<b>76,40</b>	<b>4,68</b>

6 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173-11	Каша гречневая вязкая молочная	215	6,00	10,85	42,95	204,80	0,06	0,96	54,80	0,00	130,67	0,60	36,46	0,60
3	Бутерброд с сыром ( полутвердый массовой долей жира 45-50% )	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,79</b>	<b>19,38</b>	<b>105,11</b>	<b>569,00</b>	<b>0,19</b>	<b>71,67</b>	<b>106,30</b>	<b>0,00</b>	<b>343,37</b>	<b>181,30</b>	<b>86,71</b>	<b>4,61</b>

7 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	68,00	0,01	13,73	0,00	0,00	19,97	22,53	12,07	0,37
243-11	Сосиски, сардельки отварные	55	5,51	1,90	0,18	131,00	0,09	0,00	20,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90
312-11	Пюре картофельное	130	2,60	4,16	17,70	118,90	0,12	15,70	0,00	0,00	32,00	75,05	24,09	0,86
342-11	Компот из свежих (или замороженных) плодов	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,62</b>	<b>9,76</b>	<b>80,95</b>	<b>576,70</b>	<b>0,34</b>	<b>102,13</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>121,03</b>	<b>255,18</b>	<b>85,41</b>	<b>5,80</b>

8 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
163-03	Котлета "Здоровье" с маслом сливочным	50/5	7,92	11,30	6,61	161,00	0,03	0,00	20,00	0,00	6,41	84,88	15,30	1,35
540-04	Рагу из овощей	140	3,64	7,70	16,13	145,38	0,09	17,98	66,02	0,00	57,08	68,92	24,88	0,64
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,17</b>	<b>22,52</b>	<b>63,59</b>	<b>526,08</b>	<b>0,24</b>	<b>79,28</b>	<b>106,02</b>	<b>0,00</b>	<b>204,27</b>	<b>305,80</b>	<b>76,18</b>	<b>3,48</b>

9 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	14,70	11,02	0,53
234-11	Котлета рыбная	75	7,13	5,70	9,90	118,50	0,05	0,53	12,15	0,00	40,50	91,50	15,00	0,74
304-11	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,90	40,58	10,90	0,35
377-11	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	62,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ТК	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,06</b>	<b>14,21</b>	<b>87,62</b>	<b>535,77</b>	<b>0,21</b>	<b>78,17</b>	<b>12,15</b>	<b>0,00</b>	<b>103,19</b>	<b>226,38</b>	<b>72,12</b>	<b>5,97</b>

10 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	50	0,55	0,08	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,00	8,75	13,00	10,00	0,45
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	13,40	7,35	16,20	187,50	0,10	5,80	0,00	0,00	26,10	176,40	36,40	3,30
350-11	Кисель из плодов свежих (или замороженных)	200	0,13	0,04	24,50	117,00	0,01	62,16	0,00	0,00	14,30	8,30	3,90	0,07
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,52</b>	<b>8,29</b>	<b>67,50</b>	<b>434,60</b>	<b>0,23</b>	<b>76,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>64,15</b>	<b>259,70</b>	<b>72,30</b>	<b>5,18</b>

11 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
ТК	Филе птицы, тушенное в соусе	50/50	9,78	5,90	3,30	112,60	0,05	0,07	16,90	0,00	18,00	22,80	28,00	1,13
203-11	Макароны изделия отварные с маслом сливочным	110	4,03	2,05	22,37	143,00	0,04	0,00	20,97	0,00	8,87	27,57	5,94	0,59
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,60</b>	<b>8,82</b>	<b>71,72</b>	<b>465,50</b>	<b>0,22</b>	<b>6,52</b>	<b>37,87</b>	<b>0,00</b>	<b>64,37</b>	<b>141,37</b>	<b>70,94</b>	<b>6,13</b>

12 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокачанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	68,00	0,01	13,73	0,00	0,00	19,97	22,53	12,07	0,37
451-04	Котлета говяжья	50	8,25	12,10	7,16	172,00	0,04	0,17	22,40	0,00	21,57	94,40	27,89	1,40
ТК	Ризотто с овощами	100	2,69	5,32	21,92	141,00	0,05	4,40	12,75	0,00	21,50	36,25	23,08	0,60
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,61</b>	<b>23,54</b>	<b>75,10</b>	<b>600,70</b>	<b>0,23</b>	<b>79,60</b>	<b>55,15</b>	<b>0,00</b>	<b>203,82</b>	<b>305,18</b>	<b>99,04</b>	<b>3,86</b>

13 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15-2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% )порциями	20	5,28	5,32	0,00	68,72	34,00	0,14	42,00	47,60	200,00	120,00	11,04	0,14
223-11	Запеканка из творога со сметаной	150/20	13,85	16,62	27,23	351,92	0,08	0,70	97,50	0,00	273,12	321,92	39,81	0,97
376-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Кондитерское изделие мучное (печенье)	30	2,50	5,00	21,00	140,00								
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,92</b>	<b>22,64</b>	<b>88,23</b>	<b>671,42</b>	<b>0,16</b>	<b>60,73</b>	<b>97,50</b>	<b>0,00</b>	<b>297,22</b>	<b>366,72</b>	<b>59,21</b>	<b>2,05</b>

14 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	60	0,55	0,08	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,00	8,75	13,00	10,00	0,45
312-11	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,15	0,13	16,99	0,00	0,00	34,51	80,83	25,95	0,93
230-11, 612-04	Рыба жареная под маринадом	75/75	17,85	19,20	11,70	279,30	0,09	8,40	0,03	0,00	61,50	100,50	67,50	2,25
342-11	Компот из свежих (или замороженных) плодов	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,02</b>	<b>24,66</b>	<b>85,78</b>	<b>654,15</b>	<b>0,35</b>	<b>96,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>141,92</b>	<b>268,33</b>	<b>137,30</b>	<b>5,26</b>

15 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	14,70	11,02	0,53
ТК	Гречка по-Кубански с говядиной	50/100	13,90	7,80	59,80	288,60	0,03	1,40	0,05	59,00	43,20	86,82	7,08	2,30
ТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,09</b>	<b>12,03</b>	<b>90,71</b>	<b>461,36</b>	<b>0,20</b>	<b>64,21</b>	<b>0,05</b>	<b>59,00</b>	<b>82,99</b>	<b>169,12</b>	<b>44,50</b>	<b>6,83</b>

16 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
27-2011	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,25	44,46	0,03	34,47	0,00	0,00	13,60	13,40	9,40	0,47
243-11	Сосиски, сардельки отварные	55	5,51	1,90	0,18	131,00	0,09	0,00	20,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90
ТК	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	100	7,20	6,40	33,28	222,96	0,02	2,32	28,80	0,00	27,28	0,24	120,00	3,92
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,68</b>	<b>15,66</b>	<b>81,36</b>	<b>641,22</b>	<b>0,28</b>	<b>108,09</b>	<b>68,80</b>	<b>0,00</b>	<b>213,56</b>	<b>249,24</b>	<b>180,80</b>	<b>8,82</b>

17 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	51,00	0,01	10,30	0,00	0,00	14,98	16,90	9,05	0,28
294-11	Котлеты рубленые из птицы	50	9,07	4,20	6,67	82,67	0,03	0,59	9,07	0,00	19,53	18,67	15,00	0,75
312-11	Пюре картофельное	120	2,40	3,84	16,34	109,75	0,11	14,49	0,00	0,00	29,54	69,28	22,24	0,79
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,88</b>	<b>11,26</b>	<b>89,22</b>	<b>524,32</b>	<b>0,29</b>	<b>95,98</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>127,35</b>	<b>199,74</b>	<b>94,89</b>	<b>5,87</b>

18 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
29-2011	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,65	2,26	44,34	0,01	8,86	0,00	0,00	27,88	34,10	7,60	0,68
211-11	Омлет с сыром( полутвердый массовой долей жира 45-50% )	120/5	14,30	23,50	2,04	278,00	0,08	0,26	290,40	0,00	209,20	249,80	17,50	2,20
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,87</b>	<b>31,87</b>	<b>56,58</b>	<b>607,04</b>	<b>0,27</b>	<b>80,71</b>	<b>314,80</b>	<b>0,00</b>	<b>420,30</b>	<b>481,50</b>	<b>77,44</b>	<b>6,92</b>

19 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
235-11	Шницель рыбный	75	7,58	5,96	5,80	106,90	0,04	1,99	26,70	0,00	76,00	112,00	31,00	1,64
216-04	Картофель тушеный	130	3,10	8,64	25,00	157,30	0,12	15,40	22,00	0,00	14,30	60,50	22,30	0,88
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
ТК	Кондитерское изделие мучное (вафля)	20	1,90	4,50	14,10	104,00	0,44	17,20	0,00	0,00	141,90	0,00	0,00	2,72
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,37</b>	<b>19,97</b>	<b>90,95</b>	<b>578,10</b>	<b>0,73</b>	<b>41,04</b>	<b>48,70</b>	<b>0,00</b>	<b>269,70</b>	<b>263,50</b>	<b>90,30</b>	<b>9,65</b>

20 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	14,70	11,02	0,53
443-04	Плов из говядины	50/100	16,20	15,90	28,30	262,00	0,10	4,60	0,90	0,00	22,00	20,7,3	36,00	2,20
376-11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,46</b>	<b>20,15</b>	<b>64,61</b>	<b>457,16</b>	<b>0,19</b>	<b>67,44</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>58,89</b>	<b>71,10</b>	<b>66,82</b>	<b>4,21</b>
	<b>ВСЕГО за 20 дней</b>		<b>364,40</b>	<b>368,14</b>	<b>1471,95</b>	<b>10758,23</b>	<b>74,25</b>	<b>1365,24</b>	<b>1138,16</b>	<b>154,20</b>	<b>4245,33</b>	<b>5318,23</b>	<b>1685,03</b>	<b>108,18</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>19,193</b>	<b>19,41</b>	<b>76,828</b>	<b>560,77</b>	<b>3,722</b>	<b>71,634</b>	<b>56,953</b>	<b>7,71</b>	<b>215,21</b>	<b>269,466</b>	<b>87,593</b>	<b>5,6192</b>

*Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс*



1 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30
ТК	Гречка по-Кубански с говядиной	50/100	13,90	7,80	59,80	288,60	0,03	1,40	0,05	59,00	43,20	86,82	7,08	2,30
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,79</b>	<b>16,53</b>	<b>155,60</b>	<b>814,15</b>	<b>0,46</b>	<b>88,88</b>	<b>0,87</b>	<b>59,00</b>	<b>174,58</b>	<b>355,60</b>	<b>109,42</b>	<b>9,69</b>

2 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	5,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30
210-03	Рагу из филе птицы	50/100	13,40	7,36	15,30	169,70	0,90	5,30	0,00	0,00	25,30	173,90	37,00	3,10
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,37</b>	<b>17</b>	<b>91,43</b>	<b>605</b>	<b>1,166</b>	<b>87,07</b>	<b>20,5</b>	<b>0</b>	<b>239,58</b>	<b>472,9</b>	<b>127,2</b>	<b>9,28</b>

3 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
132-04	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	18,00	123,00	0,10	7,80	0,83	0,00	33,00	208,00	33,00	1,30
235-11	Шницель рыбный	75	7,58	5,96	5,80	106,90	0,04	1,99	26,70	0,00	76,00	112,00	31,00	1,64
216-04	Картофель тушеный	100	2,10	7,60	23,00	138,00	0,11	13,40	21,00	0,00	13,60	50,40	21,00	0,70
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,71</b>	<b>22,19</b>	<b>101,66</b>	<b>646,40</b>	<b>0,63</b>	<b>36,19</b>	<b>48,53</b>	<b>0,00</b>	<b>164,83</b>	<b>479,92</b>	<b>130,15</b>	<b>8,59</b>

4 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44
109-04	Борщ	250	2,00	5,00	7,90	85,00	0,03	5,30	0,50	0,00	48,00	90,00	25,00	1,30
ТК	Птица запеченная	70	9,50	15,90	15,00	153,60	0,05	3,00	0,32	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30
312-11	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,69	0,10	13,35	0,00	0,00	27,12	63,51	20,39	0,73
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,66</b>	<b>31,96</b>	<b>88,99</b>	<b>645,94</b>	<b>0,38</b>	<b>85,58</b>	<b>25,22</b>	<b>0,00</b>	<b>289,40</b>	<b>375,46</b>	<b>129,31</b>	<b>7,13</b>

5 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00	2,62	0,95	0,00	0,00	27,30	36,70	15,20	0,72
443-04	Плов из говядины	50/100	16,20	15,90	28,30	262,00	0,10	4,60	0,90	0,00	22,00	20,7,3	36,00	2,20
685, 684-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,45</b>	<b>20,59</b>	<b>89,31</b>	<b>624,40</b>	<b>2,83</b>	<b>74,16</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>90,98</b>	<b>128,98</b>	<b>86,74</b>	<b>5,09</b>

6 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
95-11	Рассольник домашний	250	2,80	4,30	16,00	115,00	0,10	12,00	0,80	0,00	43,00	113,00	30,00	1,30
ТК	Рыба запеченная с помидором	80	13,30	8,90	1,90	151,70	0,05	4,60	28,40	0,00	251,00	23,60	48,00	0,70
312-11	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,84	0,11	14,56	0,00	0,00	29,58	69,28	22,24	0,80
389-11	Сок фруктовый натуральный яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,22</b>	<b>21,07</b>	<b>86,61</b>	<b>643,09</b>	<b>0,63</b>	<b>44,16</b>	<b>29,20</b>	<b>0,00</b>	<b>364,52</b>	<b>311,20</b>	<b>143,59</b>	<b>7,67</b>

7 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44
155-04	Суп с клецками	250	3,80	5,60	16,50	129,00	0,07	1,80	0,95	0,00	54,00	71,00	19,00	0,80
212-11	Омлет с колбасой или сосисками	190	12,90	16,70	2,20	237,40	0,12	0,21	275,70	0,00	94,30	231,60	18,80	2,70
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Фрукты свежие (Слива)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,81</b>	<b>26,51</b>	<b>78,76</b>	<b>678,15</b>	<b>0,39</b>	<b>75,31</b>	<b>296,65</b>	<b>0,00</b>	<b>313,18</b>	<b>490,40</b>	<b>92,00</b>	<b>8,15</b>

8 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
98-11	Суп крестьянский с крупой	250	1,40	4,90	6,10	76,30	0,04	9,90	0,00	0,00	35,80	33,50	14,20	0,58
157-03	Ежики мясные	90	14,00	38,00	15,00	453,00	0,05	3,00	0,32	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30
309-11	Макароны отварные	100	4,60	4,40	21,30	139,30	0,04	0,00	21,00	0,00	8,50	26,90	6,20	0,61
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,056	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,30</b>	<b>50,41</b>	<b>115,41</b>	<b>1027,65</b>	<b>0,30</b>	<b>92,08</b>	<b>21,32</b>	<b>0,00</b>	<b>155,98</b>	<b>192,48</b>	<b>107,94</b>	<b>8,28</b>

9 вариант (четверг)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
132-04	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	18,00	135,00	0,10	7,80	0,83	0,00	33,00	208,00	33,00	1,30
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	13,40	7,35	16,20	187,50	0,10	5,80	0,00	0,00	26,10	176,40	36,40	3,30
ТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,74</b>	<b>12,86</b>	<b>74,25</b>	<b>506,60</b>	<b>0,40</b>	<b>75,07</b>	<b>0,83</b>	<b>0,00</b>	<b>96,30</b>	<b>482,80</b>	<b>108,20</b>	<b>9,21</b>

10 вариант (пятница)														
№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
135-04	Суп из овощей	250	2,70	4,60	3,90	96,00	0,09	0,80	11,00	0,00	42,00	100,00	21,00	0,90
312-11	Пюре картофельное	120	2,40	3,84	16,34	109,75	0,11	14,49	0,00	0,00	29,54	69,28	22,24	0,79
230-11, 612-04	Рыба жареная под маринадом	75/75	17,85	19,20	11,70	279,30	0,09	8,40	0,03	0,00	61,50	100,50	67,50	2,25
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,71</b>	<b>32,23</b>	<b>99,07</b>	<b>822,40</b>	<b>0,71</b>	<b>46,69</b>	<b>11,03</b>	<b>0,00</b>	<b>193,07</b>	<b>399,49</b>	<b>167,69</b>	<b>11,31</b>

11 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30
163-03	Котлета "Здоровье"	75	7,92	11,30	6,61	161,00	0,03	0,00	20,00	0,00	6,41	84,88	15,30	1,35
540-04	Рагу из овощей	130	3,38	7,15	14,98	135,00	0,08	16,70	61,30	0,00	53,00	64,00	23,10	0,59
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Фрукты свежие (слива)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,93</b>	<b>28,21</b>	<b>102,48</b>	<b>764,85</b>	<b>0,55</b>	<b>96,30</b>	<b>102,12</b>	<b>0,00</b>	<b>271,79</b>	<b>471,68</b>	<b>129,60</b>	<b>8,75</b>

12 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
137-04, 112-04	Суп картофельный фрикадельками	25/250	7,80	6,00	20,30	164,00	0,15	23,00	0,98	0,00	24,00	124,00	37,00	1,50
223-11	Запеканка из творога со сметаной	150/25	13,85	16,62	27,23	351,92	0,08	0,70	97,50	0,00	273,12	321,92	39,81	0,97
15-2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% ) порциями	30	7,89	7,98	0	103	0,1	0,21	63	0	30	180	16,5	0,21
685, 684-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,08</b>	<b>31,69</b>	<b>94,91</b>	<b>833,77</b>	<b>0,44</b>	<b>83,94</b>	<b>161,48</b>	<b>0,00</b>	<b>357,62</b>	<b>708,32</b>	<b>123,11</b>	<b>4,70</b>

13 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	5,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30
243-11	Сосиски, сардельки отварные	70	5,51	1,90	0,18	131,00	0,09	0,00	20,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90
302-11	Каша рассыпчатая ячневая	110	3,50	3,25	22,65	134,64	0,03	0,00	0,00	0,00	14,13	115,00	17,40	0,63
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,17</b>	<b>11,88</b>	<b>98,18</b>	<b>660,19</b>	<b>0,34</b>	<b>21,00</b>	<b>20,50</b>	<b>0,00</b>	<b>125,53</b>	<b>403,60</b>	<b>103,80</b>	<b>9,71</b>

14 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44
94-11	Рассольник	250	2,80	4,30	16,00	115,00	0,10	12,00	0,80	0,00	43,00	113,00	30,00	1,30
234-11	Котлета рыбная с маслом сливочным	75/5	7,58	5,96	5,80	106,90	0,04	1,99	26,70	0,00	76,00	112,00	31,00	1,64
304-11	Рис отварной	130	2,69	5,32	21,92	141,00	0,05	4,40	12,75	0,00	21,50	36,25	23,08	0,60
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ТК	Кондитерское изделие мучное (вафля)	20	1,90	4,50	14,10	104,00	0,44	17,20	0,00	0,00	141,90	0,00	0,00	2,72
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,59</b>	<b>24,17</b>	<b>118,97</b>	<b>769,75</b>	<b>0,78</b>	<b>98,53</b>	<b>40,25</b>	<b>0,00</b>	<b>345,76</b>	<b>380,00</b>	<b>140,26</b>	<b>9,06</b>

15 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	30	0,33	0,05	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,00	5,25	7,80	6,00	0,27
155-04	Суп с клецками	250	3,80	5,60	16,50	129,00	0,07	1,80	0,95	0,00	54,00	71,00	19,00	0,80
ТК	Филе птицы, тушенное в соусе	50/50	9,78	5,90	3,30	112,60	0,05	0,07	16,90	0,00	18,00	22,80	28,00	1,13
309-11	Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,04	0,00	20,97	0,00	15,00	27,57	12,00	0,70
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,05</b>	<b>18,87</b>	<b>101,13</b>	<b>684,20</b>	<b>0,38</b>	<b>80,42</b>	<b>58,82</b>	<b>0,00</b>	<b>258,43</b>	<b>321,17</b>	<b>121,00</b>	<b>7,63</b>

16 вариант (понедельник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00	2,62	0,95	0,00	0,00	27,30	36,70	15,20	0,72
267-11	Шницель натуральный рубленый	75/5	8,25	12,10	7,16	172,00	0,04	0,17	22,40	0,00	21,57	94,40	27,89	1,40
302-11	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,40	3,82	25,25	153,00	0,11	0,00	0,00	0,00	11,10	89,60	31,50	1,03
ТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Кондитерское изделие мучное (вафля)	20	1,90	4,50	14,10	104,00	0,44	17,20	0,00	0,00	141,90	0,00	0,00	2,72
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,43</b>	<b>23,57</b>	<b>101,39</b>	<b>738,45</b>	<b>3,40</b>	<b>78,32</b>	<b>22,40</b>	<b>0,00</b>	<b>235,27</b>	<b>314,30</b>	<b>110,99</b>	<b>10,41</b>

17 вариант (вторник)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41
99-11	Суп из овощей	250	1,60	4,90	9,10	95,20	0,07	10,30	0,00	0,00	34,80	49,30	20,70	0,77
211-11	Омлет с сыром	150/5	10,33	17,40	2,40	276,30	0,07	0,00	0,40	0,00	75,00	185,80	14,16	2,20
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,87</b>	<b>27,23</b>	<b>71,23</b>	<b>691,85</b>	<b>0,35</b>	<b>81,89</b>	<b>24,80</b>	<b>0,00</b>	<b>297,92</b>	<b>455,30</b>	<b>94,60</b>	<b>7,53</b>

18 вариант (среда)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
117-11	Суп с крупой и фрикадельками	25/250	0,57	0,40	1,70	29,20	0,01	0,75	0,00	0,00	22,60	12,50	5,50	0,20
222-11	Пудинг из творога с молоком сгущенным	140/20	10,20	12,06	19,76	230,80	0,09	0,36	73,20	0,00	140,70	184,60	25,20	0,98
15-2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% )порциями	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,10	0,21	63,00	0,00	30,00	180,00	16,50	0,21
378-11	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	61,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,47</b>	<b>23,40</b>	<b>83,97</b>	<b>667,10</b>	<b>0,40</b>	<b>74,65</b>	<b>146,20</b>	<b>0,00</b>	<b>360,30</b>	<b>571,90</b>	<b>104,60</b>	<b>6,40</b>

19 вариант (четверг)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	30	0,33	0,05	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,00	5,25	7,80	6,00	0,27
109-04	Борщ	250	2,00	5,00	7,90	85,00	0,03	5,30	0,50	0,00	48,00	90,00	25,00	1,30
227-11	Рыба припущенная	90	7,13	5,70	9,90	118,50	0,05	0,53	12,15	0,00	40,50	91,50	15,00	0,74
ТК	Ризотто с овощами	100	2,69	5,32	21,92	141,00	0,05	4,40	12,75	0,00	21,50	36,25	23,08	0,60
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТК	Кондитерское изделие мучное (печенье)	30	2,50	5,00	21,00	140,00								
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,13</b>	<b>22,15</b>	<b>115,77</b>	<b>736,00</b>	<b>0,27</b>	<b>14,23</b>	<b>25,40</b>	<b>0,00</b>	<b>145,20</b>	<b>320,55</b>	<b>102,28</b>	<b>7,40</b>

20 вариант (пятница)														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
145-04	Суп летний овощной	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,01	0,75	0,00	0,00	23,60	12,50	5,40	0,20
ТК	Запеканка с курагой со сметаной	140/15	13,85	16,62	27,23	351,92	0,08	0,70	97,50	0,00	273,12	321,92	39,81	0,97
15-2011	Сыр( полутвердый массовой долей жира 45-50% )порциями	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,10	0,21	63,00	0,00	30,00	180,00	16,50	0,21
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,40</b>	<b>33,31</b>	<b>102,19</b>	<b>877,62</b>	<b>0,39</b>	<b>74,96</b>	<b>180,50</b>	<b>0,00</b>	<b>492,90</b>	<b>706,42</b>	<b>117,71</b>	<b>6,11</b>
	<b>ВСЕГО за 20 дней</b>		<b>485,86</b>	<b>495,80</b>	<b>1971,29</b>	<b>14437,57</b>	<b>15,21</b>	<b>1409,45</b>	<b>1237,52</b>	<b>59,00</b>	<b>4973,14</b>	<b>8342,48</b>	<b>2350,19</b>	<b>162,10</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>24,29</b>	<b>24,79</b>	<b>98,56</b>	<b>721,88</b>	<b>0,76</b>	<b>70,47</b>	<b>61,88</b>	<b>2,95</b>	<b>248,66</b>	<b>417,12</b>	<b>117,51</b>	<b>8,10</b>

Приложение В

Таблица расхода сырья на осенне-зимний период года

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, г
1	2	3	4
<b>Картофель свежий продовольственный</b>			
Сырой очищенный:			
▪ С 1 сентября по 31 октября	133	25	100
▪ С 1 ноября по 31 декабря	143	30	100
▪ С 1 января по 28-29 февраля	154	35	100
<b>Морковь столовая свежая</b>			
Молодая пучковая сырая очищенная	200	50	100
Сырая очищенная:			
▪ До 1 января	125	20	100
▪ С 1 января	133	25	100
<b>Свекла столовая свежая</b>			
Сырая очищенная:			
▪ До 1 января	125	20	100
▪ С 1 января	133	25	100

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

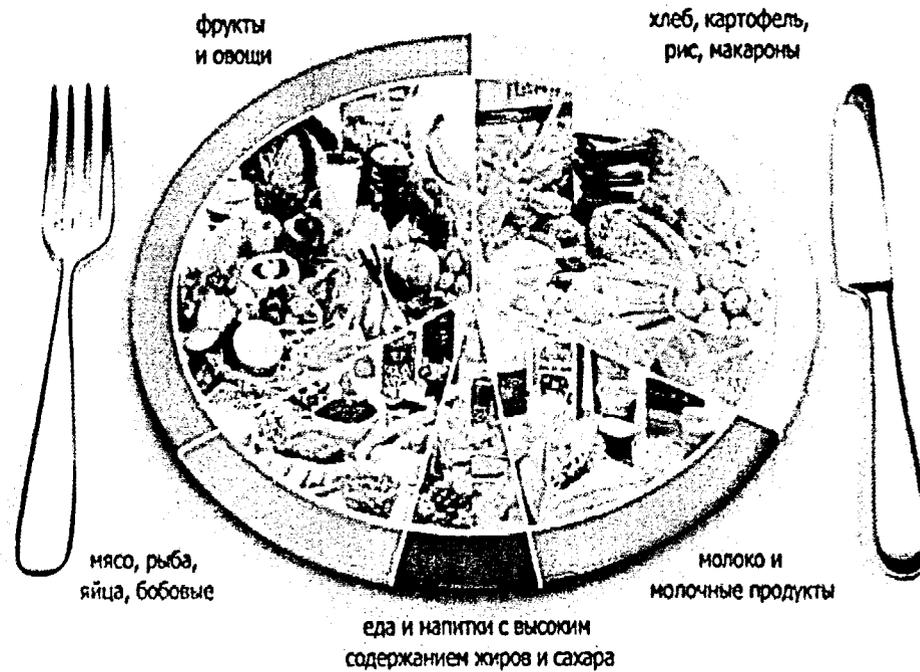
1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2011.-544с.
3. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
4. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
5. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования».
6. Технологические карты муниципального унитарного предприятия «КШП №1» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).

Для приготовления блюд используется  
йодированная соль.

Витаминизация третьих блюд проводится  
ежедневно.

СанПиН 2.4.5.2409-08 п.9

# Приложение



## Приложение А

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчётами (СанПиН 2.4.5.2408-09).

### Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6
<b>Замена хлеба (по белкам и углеводам)</b>					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
<b>Замена картофеля (по углеводам)</b>					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	0,0	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
<b>Замена свежих яблок (по углеводам)</b>					
Яблоки свежие	100	0,4	0,0	9,8	
Яблоки сушёные	15	0,5	0,0	9,7	
Курага (без косточки)	15	0,8	0,0	8,3	
Чернослив	15	0,3	0,0	8,7	
<b>Замена молока (по белку)</b>					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	

## Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	0,0	
Говядина I категории	15	2,8	2,1	0,0	
Говядина II категории	15	3,0	1,2	0,0	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	0,0	
<b>Замена мяса (по белку)</b>					
Говядина I категории	100	18,6	14,0	0,0	
Говядина II категории	90	18,0	7,5	0,0	Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9	0,0	Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	0,0	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
<b>Замена рыбы (по белку)</b>					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина I категории	85	15,8	11,9	0,0	Масло -11 г
Говядина II категории	80	16,0	6,6	0,0	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13 г
<b>Замена творога</b>					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина I категории	90	16,7	12,6	0,0	Масло -3 г
Говядина II категории	85	17,0	7,5	0,0	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло +5 г
<b>Замена рыбы (по белку)</b>					
Яйцо (1 штука)	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	0,0	
Говядина I категории	30	5,6	4,2	0,0	
Говядина II категории	25	5,0	2,1	0,0	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	0,0	

## Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	▪ Рассыпчатая из ядрицы	21
	▪ Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	▪ Рассыпчатая	25
	▪ Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	▪ Рассыпчатая	28
	▪ Вязкая	45
	Перловая каша:	
	▪ Рассыпчатая	30
	▪ вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	▪ Рассыпчатая	30
	▪ Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25
8	Блюда из творога (на 1 кг)	10
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

