

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,9	7,4	39,0	249,3	0,2	0,7	0	0,7	142,6	19,9	117,9	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	15,9	8	10,9	2,2
Итого за прием пищи:				10,7	16,3	84,2	526,2	0,3	10,6	0,07	2,2	181,6	46,9	171,8	4,3
Всего за день:				10,7	16,3	84,2	526,2	0,3	10,6	0,07	2,2	181,6	46,9	171,8	4,3

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,3	21,1	5,9	292,6	0,1	0,2	0,3	2,2	231,9	20,9	281,4	2,6
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	5,1	9,0	91,7	0	9,5	0	2,3	46,7	25,3	53,0	1,4
2008	432	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	2,4	19,9	113,8	0	0,5	0	0	11,3	20,2	91,1	0,5
Итого за прием пищи:				27,8	28,9	59,9	616,5	0,2	10,2	0,3	5,5	401,4	82,9	467,5	5,5
Всего за день:				27,8	28,9	59,9	616,5	0,2	10,2	0,3	5,5	401,4	82,9	467,5	5,5

3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	11,6	26,0	12,7	338,9	0,3	0,5	0	2,4	14,7	25,7	129,6	1,9
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	10,8	8,6	47,8	1,1
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
Итого за прием пищи:				22,0	30,9	88,5	725,3	0,5	7,2	0	4,6	57,4	65,8	234,8	5,1
Всего за день:				22,0	30,9	88,5	725,3	0,5	7,2	0	4,6	57,4	65,8	234,8	5,1

4 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/20	22,8	15,8	28,6	362,1	0	0,8	0,7	1,9	188,0	37,9	252,8	1,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	63,1	15,2	55,1	0,5
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	15,9	8	10,9	2,2
Итого за прием пищи:				28,5	25,9	76,0	666,1	0,1	11,0	0,77	3,4	277,2	74,3	354,4	4,8
Всего за день:				28,5	25,9	76,0	666,1	0,1	11,0	0,77	3,4	277,2	74,3	354,4	4,8

5 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	16,0	16,3	12,9	266,6	0	0,6	0	2,4	11,5	13,1	41,7	1,0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,1	4,5	43,6	228,2	0	0	0	0,4	15,1	28,2	82,0	0,5
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4
2008	430	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008		ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,8	0	0	0	0	2,6	7,8	8,4	0,5
Итого за прием пищи:				24,2	22,9	105,7	727,6	0,1	3,6	0	3,6	65,1	76,5	187,5	3,9
Всего за день:				24,2	22,9	105,7	727,6	0,1	3,6	0	3,6	65,1	76,5	187,5	3,9

6 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	6,4	7,0	33,6	222,0	0	0,6	0	0,9	134,9	19,2	110,9	0,4
2008	430	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	467	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
2008	13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	4,0	25,8	150,9	0,1	0	0	0,5	7,1	5,1	30,1	0,4
2008	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	170,7	6,8	97	0,2
Итого за прием пищи:				17,8	25,2	94,9	673,7	0,2	0,7	0,17	2,4	335,8	50,1	281,0	2,5
Всего за день:				17,8	25,2	94,9	673,7	0,2	0,7	0,17	2,4	335,8	50,1	281,0	2,5

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	207,3	42,0	281,0	1,3
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	30	0,2	0	21,7	82,6	0	4,8	0	0	5,9	3,8	4,3	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				30,8	25,0	105,3	774,5	0,2	16,6	0,9	5,7	252,7	73,3	338,1	5,2
Всего за день:				30,8	25,0	105,3	774,5	0,2	16,6	0,9	5,7	252,7	73,3	338,1	5,2

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	158	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ	200/30	18,1	15,7	29,0	357,2	0,3	22,9	5,2	3,7	53,5	53,9	309,1	6,2
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,8	2	2,9	33,3	0	3,3	0	0,9	14,1	7,6	18,0	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	11,3	27,5	95,6	0,9
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	4,0	25,8	150,9	0,1	0	0	0,5	7,1	5,1	30,1	0,4
Итого за прием пищи:				29,3	24,9	94,9	746,3	0,5	26,7	5,2	5,9	195,2	107,3	486,4	8,8
Всего за день:				29,3	24,9	94,9	746,3	0,5	26,7	5,2	5,9	195,2	107,3	486,4	8,8

9 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА	100	9,7	23,4	12,0	304,8	0,2	2,0	0,2	2,4	16,7	26,2	112,7	1,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	10,8	8,6	47,8	1,1
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	2,4	19,9	113,8	0	0,5	0	0	114,1	20,8	91,1	0,5
Итого за прием пищи:				23,1	30,8	94,9	754,1	0,4	5,5	0,2	4,6	164,6	77,2	299,6	4,1
Всего за день:				23,1	30,8	94,9	754,1	0,4	5,5	0,2	4,6	164,6	77,2	299,6	4,1

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	250/5	6,6	7,5	43,3	266,6	0,2	0,6	0	0,7	135,1	35,6	152,2	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	170,7	6,8	97	0,2
Итого за прием пищи:				15,2	21,8	83,8	591,1	0,3	0,7	0,17	1,9	331,2	64,7	300,6	2,7
Всего за день:				15,2	21,8	83,8	591,1	0,3	0,7	0,17	1,9	331,2	64,7	300,6	2,7

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.