



1. Дата: 17.08.2021
Регион: Минск
Стор. Восток-Зет

Принятые материалы
для участия в конкурсе
2021 учебного года
12 лет и старше



№ п/п, по которому сборника	Имя, фамилия, полное наименование бюджетной организации	Масштаб показателя	Значение показателя (факт)	Полные значения (г)			Взвешенные значения (г)			Матрица значений (г)						
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Св	Р	Мг	Рс	К	Г
Прочие показатели сборника	Бюджет	1/25	65,43	1,88	0,73	12,85	0,00	0,03	0,01	30,00	4,75	16,25	3,25	0,30	23,00	0,001
	С/м (показатель)	1/20	71,66	4,64	5,90	0,00	0,14	0,01	0,06	52,00	176,00	108,00	7,00	0,20	17,60	0,001
М 2017 г., № 115	Каждый из показателей "Удельный" с учетом сборника	1/200/5	261,85	7,06	8,49	39,30	3,70	0,10	0,01	50,00	130,20	76,32	27,62	0,01	2,57	0,001
	Каждый из показателей с учетом сборника	1/200	100,55	3,17	2,68	15,95	1,30	0,04	0,16	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13	146,34	0,000
М 2017 г., № 602	Каждый из показателей с учетом сборника	1/15	73,55	0,60	3,95	8,30	0,00	0,01	0,01	0,00	4,00	14,50	15,00	0,45	28,00	0,001
	Каждый из показателей с учетом сборника	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
Прочие показатели сборника	Каждый из показателей с учетом сборника		62,59	18,19	20,69	90,40	5,14	0,23	0,26	220,11	426,33	250,65	51,98	1,55	153,51	0,010
	Каждый из показателей с учетом сборника															
М 2017 г., № 71	Каждый из показателей с учетом сборника	1/100	11,30	0,70	0,10	1,90	4,30	0,04	0,02	40,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	0,000
	Каждый из показателей с учетом сборника	1/250	112,07	2,69	3,50	17,46	8,35	0,11	0,06	0,00	29,20	67,58	27,28	1,13	481,43	0,002
М 2017 г., № 112	Каждый из показателей с учетом сборника	1/80	268,55	16,21	8,05	32,81	5,88	0,13	0,13	25,20	32,48	170,40	48,54	1,68	276,36	0,001
	Каждый из показателей с учетом сборника	1/200	138,66	0,45	0,10	33,99	12,00	0,02	0,02	60,00	23,02	11,50	7,63	0,24	99,78	0,000
М 2017 г., № 146	Каждый из показателей с учетом сборника	1/20	46,88	1,52	0,16	9,84	0,00	0,02	0,01	30,00	4,00	13,00	2,80	0,22	18,60	0,006
	Каждый из показателей с учетом сборника	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82	0,00	0,03	0,01	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	46,50	0,009
Прочие показатели сборника	Каждый из показателей с учетом сборника		712,67	30,38	11,39	122,16	26,07	0,42	0,14	325,58	347,76	577,87	112,63	4,57	430,42	0,035
	Каждый из показателей с учетом сборника															
М 2017 г., № 2016	Каждый из показателей с учетом сборника	1/180/20	550,97	25,88	20,25	66,30	0,78	0,15	0,54	119,10	362,88	401,62	53,90	1,62	483,57	0,001
	Каждый из показателей с учетом сборника	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20	4,00	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,000
М 2017 г., № 684	Каждый из показателей с учетом сборника	1/200	2,84	0,40	0,10	0,08	0,20	0,00	0,02	0,00	19,62	16,48	8,80	1,64	49,60	0,000
	Каждый из показателей с учетом сборника	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
Прочие показатели сборника	Каждый из показателей с учетом сборника	2/30	140,64	4,56	0,48	29,52	0,00	0,06	0,02	90,00	12,00	39,00	8,40	0,66	55,80	0,010
	Каждый из показателей с учетом сборника		818,55	29,87	25,29	117,87	8,07	0,28	0,60	259,20	434,78	386,85	71,02	7,00	217,65	0,012
Прочие показатели сборника	Каждый из показателей с учетом сборника		2154,81	78,44	57,37	330,43	39,28	0,93	1,30	786,89	1208,86	1015,37	236,53	13,12	801,58	0,055

* Сборник расчетов на участие в конкурсе для обучающихся во всех образовательных учреждениях М. 2017 г.
** Сборник расчетов на участие в конкурсе для обучающихся в учреждениях общественного питания при образовательных учреждениях М. 2014 г.

2 День:итогник
Неделя: первая

Сезон: Весна-лето

№ рецептуры и сборника	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. плотность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	
	Завтрак																
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,32	2,07	6,55	13,03	0,00	0,03	0,02	65,00	7,35	19,68	3,68	0,30	27,04	0,001	
М 2017*- № 210	Омлет натуральный	1/200/5	395,99	19,05	33,93	3,61	0,35	0,14	0,70	443,58	140,88	308,56	22,06	3,61	271,84	0,003	
М 2017*, № 338	Плоды и ягоды свежие (груша)	1/180	81,90	0,72	0,54	18,54	9,00	0,04	0,05	0,00	34,20	28,80	21,60	4,14	279,00	0,000	
П 2001** № 261	Чай с молоком	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	154,60	0,000	
Промышленный образец	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006	
	Итого завтрак		725,02	24,48	42,59	60,95	10,68	0,31	0,95	488,58	295,62	490,54	61,04	9,10	365,59	0,015	
	Обед																
М 2017*- № 67	Винегрет овощной	1/100	125,12	1,40	10,04	7,29	9,63	0,04	0,04	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83	283,00	0,000	
М 2017* № 96 М 2017*, № 80	Рассольник Ленинградский, на костном бульоне, со сметаной	1/250/10	113,60	2,27	6,09	12,43	8,43	0,10	0,07	6,00	38,15	62,73	25,18	0,93	476,55	0,004	
ТТК № 2009	Котлета рыбная "Мечта", с маслом сливочным, п/ф МУП "Комбинат питания"	1/70/5	166,04	8,37	10,24	10,10	0,22	0,04	0,09	30,82	31,28	113,66	26,09	1,00	187,30	0,002	
М 2017* № 128	Картофельное пюре	1/180	200,10	3,72	10,99	21,58	21,36	0,17	0,14	60,00	49,99	104,43	32,88	1,23	763,89	0,002	
М 2017* № 349	Компот из с/ф	1/200	132,71	0,66	0,22	32,01	0,73	0,02	0,02	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	229,80	0,000	
Промышленный образец	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012	
Промышленный образец	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,00	0,04	0,02	45,00	9,20	42,40	10,00	1,24	62,00	0,012	
	Итого обед		935,82	26,08	36,54	125,66	34,75	0,49	0,57	394,40	430,18	448,19	135,93	6,14	451,99	0,043	
	Подлинк																
М 2017*, № 175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/5	252,67	5,93	10,91	32,68	0,94	0,10	0,14	53,50	130,20	152,99	36,33	0,79	196,55	0,001	
М 2004** № 685	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,000	
Промышленный образец	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60	0,00	0,06	0,02	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60	46,00	0,015	
Промышленный образец	Хлеб ржаной	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	45,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005	
Промышленный образец	Йогурт "Чудо", индивидуальная упаковка	1/125	110,00	6,25	7,50	4,38	0,75	0,04	0,19	37,50	155,00	115,00	17,50	0,13	183,75	0,001	
	Итого подлинк		587,24	16,41	21,68	81,62	7,52	0,24	0,30	219,14	300,29	191,87	52,38	2,08	125,71	0,020	
	Итого за день:		2 248,08	66,97	100,81	268,23	52,95	1,04	1,82	1078,12	1026,09	1 130,60	249,35	17,32	943,29	0,078	

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для президентий областного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

*** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001г.

№ рецептуры и сборника	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	
	Завтрак																
Промышленный напиток М 2017*, №4	Битон / масло поджаренн	1/25/10	119,29	2,07	6,55	13,02	0,00	0,03	0,02	35,00	7,35	19,68	3,68	0,30	27,00	0,000	
М 2016**, № 221	Макаронные изделия с сыром	1/20/05	272,42	9,56	8,58	39,24	0,04	0,08	0,05	48,00	37,30	78,60	33,40	1,70	48,10	0,002	
М 2004***, № 693	Какао с молоком	1/2/00	118,52	4,08	3,54	17,58	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	0,000	
Промышленный напиток	Сдоба "Воздушная"	1/50	130,96	3,88	2,36	23,55	0,00	0,07	0,04	13,00	11,00	37,00	14,50	0,69	54,80	0,001	
	Итого завтрак		661,24	22,29	21,92	93,71	1,63	0,35	0,40	157,93	197,19	254,65	75,83	4,20	194,72	0,016	
	Обед																
М 2012****, Делли плюс	Пловы и ягоды свежие (мадариш)	1/150	52,50	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,01	0,00	52,50	25,50	16,50	0,15	23,25	0,000	
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем, на костном бульоне, со сметаной	1/250/10	107,02	2,05	5,92	11,38	10,73	0,06	0,06	6,00	58,73	60,60	27,13	1,23	385,30	0,004	
М 2017*, № 260	Гречка (свинина)	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89	0,92	0,28	0,09	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21	267,70	0,001	
М 2017*, № 302	Каши рассыпчатая гречневая	1/180	292,55	10,32	7,31	46,37	0,00	0,25	0,14	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,002	
М 2017*, № 348	Компот из кураги	1/200	114,05	0,78	0,05	27,63	0,60	0,02	0,03	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48	258,00	0,000	
Промышленный напиток	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012	
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006	
	Итого обед		2297,62	36,32	49,06	427,70	58,60	0,81	0,58	303,58	417,28	607,88	207,77	11,69	516,15	0,038	
	Подзавтрак																
ТТК № 1033	Пельмени " Нежные" с мясом сливочным	1/180/5	305,60	18,59	11,24	32,53	0,35	0,15	0,15	37,63	22,00	115,69	33,55	0,88	206,75	0,010	
Промышленный напиток	Сок изюмный (Персик)	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	12,00	0,04	0,08	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,000	
Промышленный напиток	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60	0,00	0,06	0,02	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60	46,00	0,015	
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	45,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005	
Промышленный напиток	Супка " Малютка" (Хлебобулочное изделие)	1/30	101,60	3,20	0,40	21,30	0,00	0,05	0,01	0,00	7,00	27,00	5,00	0,50	39,00	0,000	
	Итого подзавтрак		705,77	26,55	14,89	116,39	15,25	0,35	0,22	165,77	51,60	219,89	59,70	2,66	222,25	0,028	
	Итого день:		3664,67	85,16	85,87	637,80	75,48	1,51	1,20	603,28	666,07	1082,42	343,30	18,55	933,12	0,082	

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017 г.
 ** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.
 *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.
 **** Химический состав и калорийность Российских продуктов питания. М 2012 г.

4 День: четверг
Неделя: первая

Сезон: Весна-лето

№ рецептуры и сборника	Присм нини, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Битон	1/25	65,43	1,88	0,73	12,85	0,00	0,03	0,01	30,00	4,75	16,25	3,25	0,30	23,00	0,001	
М 2017*, №15	Сыр (поршман)	1/20	71,66	4,64	5,90	0,00	0,14	0,01	0,06	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,001	
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	1/200/5	286,45	5,86	10,59	41,93	0,94	0,06	0,15	53,49	127,56	153,69	35,59	0,59	186,79	0,001	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	5,19	0,18	0,07	0,96	28,16	0,01	5,08	0,00	6,34	5,08	5,46	0,23	21,39	0,000	
Промышленный выпуск	Баранка (хлебобулочное изделие)	1/45	139,55	4,68	0,59	28,89	0,00	0,10	0,03	0,00	12,60	51,30	19,80	1,17	78,75	0,000	
	Итого завтрак		568,27	17,23	17,87	84,63	17,24	0,27	0,38	178,02	313,84	286,90	69,41	3,13	123,54	0,014	
	Обед																
ТТК № 3-07	Супат "Зайчик"	1/100	186,08	3,33	10,68	19,18	26,63	0,05	0,05	0,00	37,15	46,00	44,55	1,08	80,00	0,006	
М 2016**, № 95	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	167,37	8,60	8,41	14,33	9,11	0,10	0,15	15,00	45,30	176,53	47,35	1,27	575,75	0,002	
ТТК № 522	Котлета "Го-хмюнен"	1/70	240,80	5,60	21,90	5,33	2,07	0,06	0,03	40,00	10,08	29,68	11,73	0,27	216,00	0,020	
М 2017*, № 321	Кардета тушеная	1/180	117,27	3,32	5,80	12,94	18,47	0,03	0,03	0,00	87,82	64,91	33,39	1,31	540,74	0,002	
ТТК № 2097	Напиток из снежкомороженой итолы (обезжирен)	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80	28,16	0,00	0,01	0,00	3,87	1,58	5,28	0,25	58,00	0,000	
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012	
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006	
	Итого обед		978,17	29,95	47,29	108,19	23,09	0,37	0,50	312,98	444,60	406,49	113,70	5,01	449,18	0,059	
	Полдник																
ТТК № 2054	Пудинг из творога с молоком стуженым	1/180/20	550,97	25,88	20,25	66,30	0,78	0,15	0,54	119,10	362,88	401,62	53,90	1,62	483,57	0,001	
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (Ржечка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40	0,60	0,04	0,26	40,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	0,000	
М 2004***, №686	Чай с лимоном	1/200	61,50	0,13	0,02	15,20	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,000	
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60	0,00	0,06	0,02	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60	46,00	0,015	
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	45,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005	
	Итого полдник		850,69	34,85	30,33	109,58	7,30	0,31	0,83	195,06	656,75	551,27	86,92	3,23	453,42	0,019	
	Итого день:		2397,13	82,03	95,49	302,40	47,63	0,95	1,71	662,06	1415,19	1244,66	270,03	11,37	1026,14	0,092	

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

5 День: питание
Неделя: первая
Сезон: Весна-лето

№ рецептура и сборника	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. значение (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І
	Завтрак															
ТТК № 907	Сырники из творога с мяюком сгущенным	2/60/20	385,30	21,68	17,94	34,28	0,66	0,08	0,42	73,80	281,40	313,76	36,68	0,76	275,40	0,001
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,84	0,40	0,10	0,08	0,20	0,00	0,02	0,00	19,62	16,48	8,80	1,64	49,60	0,000
Промышленный выпуск	Бройлорг (индивидуальная упаковка)	1/125	110,00	6,25	7,50	4,38	0,75	0,04	0,19	37,50	155,00	115,00	17,50	0,13	183,75	0,001
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
	Итого завтрак		563,63	30,21	26,27	51,59	1,61	0,22	0,65	183,83	447,36	422,07	64,54	3,47	327,76	0,014
	Обед															
ТТК № 2092	Салат "Орбунд пикантный"	1/100	100,03	0,63	10,08	1,71	6,30	0,03	0,04	0,01	33,70	30,95	13,70	0,60	41,66	0,001
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	135,53	5,49	5,27	16,54	5,83	0,23	0,07	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05	472,83	0,002
М 2017*, № 259	Жаркое по-домашнему	1/175	381,02	12,30	29,50	16,58	6,76	0,37	0,15	0,00	28,69	180,22	42,84	3,02	786,70	0,001
ТТК № 5н-20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	88,00	0,00	0,00	22,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	21,56	0,00	0,00	0,00	0,000
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
	Итого обед		917,00	28,00	48,44	92,26	14,80	0,81	0,46	297,59	343,39	419,06	87,90	5,96	373,72	0,035
	Полдник															
М 2017*, № 173	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	1/200/5	303,57	8,42	10,78	43,22	0,93	0,13	0,44	0,06	143,28	216,03	43,28	2,29	55,13	0,001
Промышленный выпуск	Сок натуральный (Вишня)	1/200	100,40	1,40	0,40	22,80	14,80	0,02	0,04	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60	500,00	0,000
Промышленный выпуск	Печенье овсяное	1/20	90,56	1,12	2,96	14,86	0,000	0,09	0,03	0,00	10,40	65,60	25,80	0,72	22,00	0,000
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	45,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005
	Итого полдник		702,35	14,70	20,19	115,46	18,63	0,42	0,51	232,34	206,68	291,31	101,23	4,99	253,03	0,013
	Итого за день:		2182,90	72,91	94,90	259,30	35,04	1,45	1,62	689,76	997,43	1132,44	253,67	14,42	954,51	0,062

* Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

6. Дети: сыворотка
Несекрет: первая
Секрет: Вест-инго

№ рецептуры и сборника	Присен или, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
	Завтрак			Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	l
ТТК № 2013	Пельмени "Бабушкины оладьи" с мясом свиным	1/180/5	305,60	18,59	11,24	32,53	0,35	0,15	0,15	37,63	22,00	115,69	33,55	0,88	206,75	0,010
ТТК № 2097	Горный напиток на с/м ягоды (черная смородина)	1/200	88,24	0,14	0,04	21,83	4,75	0,01	0,00	0,00	6,51	5,28	4,58	0,09	28,96	0,000
М 2012***, Делл	Плоды или ягоды свежие (Апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82	132,00	0,09	0,07	0,00	74,80	50,60	28,60	0,66	433,40	0,000
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
	Итого завтрак		627,21	23,53	18,41	91,85	77,10	0,33	0,24	145,16	83,65	142,63	63,52	2,45	413,36	0,022
	Обед															
М 2016**, № 12	Салат из курицы	1/100	99,32	2,88	6,18	8,04	9,30	0,10	0,05	0,00	18,66	57,78	19,53	0,66	92,13	0,000
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	112,07	2,69	3,50	17,46	8,25	0,11	0,06	0,00	29,20	67,58	27,28	1,13	481,43	0,002
ТТК № 2120	Биточки "Горосение" с мясом свиным	1/70/5	171,80	12,38	9,56	9,06	0,00	0,04	0,09	40,00	20,65	93,75	9,33	0,83	39,13	0,002
М 2017*, № 304	Рис отварной	1/180	251,65	4,38	6,45	44,02	0,00	0,03	0,02	10,00	1,64	73,13	19,60	0,63	48,69	0,002
М 2017*, № 348	Компот из яблок	1/200	121,47	0,35	0,08	29,85	0,00	0,02	0,03	0,00	20,32	19,36	8,12	0,45	125,10	0,000
Промышленный напиток	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
	Итого обед		946,60	32,34	23,84	150,67	19,65	0,43	0,46	297,63	514,47	412,26	77,39	5,41	454,19	0,041
	Полдник															
ТТК № 825	Вареники из творога с мясом свиным	1/180/5	377,91	19,92	8,95	54,41	0,67	0,10	0,10	20,00	209,92	325,09	34,32	0,17	93,93	0,000
Промышленный напиток	Кисломолочный напиток (биолюфт)	1/200	173,40	8,00	3,00	28,60	0,03	0,06	0,00	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20	214,00	0,000
П 2001***, № 261	Чай с молоком	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	154,60	0,000
Промышленный напиток	Хлеб пшеничный	1/20	46,88	1,52	0,16	9,84	0,000	0,02	0,01	30,00	4,00	13,00	2,80	0,22	18,60	0,006
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	2/25	114,95	2,80	0,55	24,70	0,00	0,06	0,02	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	77,50	0,006
	Итого полдник		681,80	29,57	14,84	107,49	6,62	0,26	0,09	208,30	435,50	430,57	62,37	2,14	86,94	0,018
	Итого за день:		2255,61	85,44	57,09	350,01	103,37	1,02	0,79	651,09	1033,62	985,46	203,28	10,00	954,49	0,081

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Химический состав и калорийность Российских продуктов питания. М 2012 г.

**** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001г.

№ рецептур и сборника	Присе, типич, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
	Завтрак			Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	l
Промышленный выпуск	Битон	1/25	64,55	1,93	0,75	12,53	0,00	0,04	0,02	30,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,001
М 2017*, №15	Сыр (поршник)	1/20	71,66	4,64	5,90	0,00	0,14	0,01	0,06	0,05	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,001
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200/5	230,66	5,96	8,93	31,61	1,14	0,08	0,02	0,06	130,59	115,38	19,82	0,46	183,22	0,001
М 2004**, № 686	Чай с лимоном	1/200	61,50	0,13	0,02	15,20	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,000
Промышленный выпуск	Бройлор (индивидуальная упаковка)	1/125	110,00	6,25	7,50	4,38	0,75	0,04	0,19	37,50	155,00	115,00	17,50	0,13	183,75	0,001
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
	Итого завтрак		590,01	13,06	15,65	99,23	4,11	0,19	0,13	72,64	325,38	207,61	38,78	2,86	73,88	0,01
	Обед															
М 2017*, № 71	Омлет натуральный свежий (горячий)	1/100	11,30	0,70	0,10	1,90	4,30	0,04	0,02	40,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	0,000
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем, на костном бульоне, со сметаной	1/250/10	107,02	2,05	5,92	11,38	10,73	0,06	0,06	6,00	58,73	60,60	27,13	1,23	385,30	0,004
М 2017*, № 80	ТТК № 2090	1/100/5	365,76	25,06	28,84	1,49	1,85	0,04	0,15	0,12	88,10	126,50	4,75	1,50	13,75	0,002
М 2017*, № 203	Макaronные изделия отварные	1/180/5	234,86	6,55	6,94	36,55	0,00	0,07	0,03	34,29	14,57	45,09	9,77	0,98	44,74	0,001
М 2017*, № 349	Компот из с/ф	1/200	132,71	0,66	0,22	32,01	0,73	0,02	0,02	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	229,80	0,000
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,000	0,04	0,01	0,00	6,00	19,20	4,20	0,36	27,60	0,009
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,000	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
	Итого обед		1065,75	54,66	45,51	109,38	18,55	0,28	0,45	331,99	431,70	355,79	57,28	7,29	373,62	0,034
	Подлник															
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/200/5	395,99	19,05	33,93	3,61	0,35	0,14	0,70	443,58	140,88	308,56	22,06	3,61	271,84	0,003
Промышленный выпуск	Сок натуральный (Перев)	1/200	152,40	0,60	2,00	33,00	12,00	0,04	0,00	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	34,00	0,000
Промышленный выпуск	Булочка со шпреемной крошкой	1/50	130,96	3,88	2,36	23,55	1,65	0,07	0,04	10,00	11,00	37,00	14,50	0,69	14,80	0,000
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	45,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005
	Итого подлник		830,56	25,77	41,88	87,64	32,00	0,39	0,69	467,59	199,28	303,44	71,11	9,32	474,94	0,02
	Итого день:		2 486,32	93,49	103,04	296,25	54,66	0,86	1,27	848,22	956,36	866,84	167,17	19,47	922,44	0,07

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям: М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: М 2004 г.

№ рецептур и сборника	Пример пищевого рациона	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
	Завтрак			Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	І
М 2017*, № 71	Омлет из натуральных свежих (отруц. помидор)	1/20/20	6,54	0,36	0,06	1,14	6,400	0,02	0,01	0,00	6,20	11,20	6,80	0,28	97,20	0,000
М 2017*, № 9	Запеченный бутерброд с мясными кулинарными изделиями (булочки "Пинки", котлеты "Нежная")	1/40/70	189,56	12,28	3,20	27,91	0,00	0,08	0,02	14,70	16,90	27,90	6,13	2,08	38,40	0,001
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/20/0	5,19	0,18	0,07	0,96	28,16	0,01	5,08	0,00	6,34	5,08	5,46	0,23	21,39	0,000
Промышленный выпуск	Конфета шоколадная	1/15	73,55	0,60	3,95	8,90	0,00	0,01	0,01	0,00	4,00	14,50	15,00	0,45	28,00	0,001
	Итого завтрак		438,67	21,03	13,99	57,16	11,39	0,24	0,33	124,75	179,21	138,41	38,78	3,85	181,91	0,001
	Обед															
М 2017*, № 71	Омлет из натуральных свежих (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80	17,50	0,06	0,04	40,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	0,000
М 2017*, № 103	Суп диетический-домашний, на костном бульоне	1/250	98,04	2,57	2,78	15,69	6,08	0,09	0,05	0,00	29,50	57,73	23,80	1,00	360,63	0,002
ТТК № 2068	Горбуша запеченная "Золотая Рыбка", с мясистым гарниром	1/100/5	216,42	23,10	12,80	2,21	0,00	0,15	0,01	63,80	26,30	157,10	14,50	0,90	289,64	0,001
М 2017*, № 125	Картофель отварной	1/180/5	190,83	3,39	9,09	23,88	7,56	0,19	0,10	10,00	21,57	93,48	34,83	1,39	52,62	0,001
М 2017*, № 348	Компот из ягод	1/200	114,05	0,78	0,05	27,63	0,60	0,02	0,30	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48	258,00	0,000
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,000	0,04	0,01	0,00	6,00	19,20	4,20	0,36	27,60	0,009
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,000	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
	Итого обед		826,75	33,82	28,47	108,81	20,56	0,57	0,93	306,43	383,68	462,85	109,52	6,42	263,47	0,003
	Подзник															
ТТК № 2002	Вареники с картофелем с мясом свиным	1/180/5	439,20	9,00	14,72	67,68	0,72	0,11	0,01	29,68	226,22	349,48	36,90	1,26	108,80	0,001
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40	0,60	0,04	0,26	40,00	248,00	184,00	28,00	0,20	120,00	0,000
М 2004** № 685	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,000
М 2017*, № 338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	1/200	88,80	0,80	0,80	19,60	20,00	0,06	0,04	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	556,00	0,000
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	45,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005
	Итого подзник		255,41	1,52	23,33	9,84	7,15	0,06	0,01	128,14	472,10	297,04	55,65	1,78	563,47	0,007
	Итого день		1520,83	56,37	65,79	175,81	39,10	0,87	1,27	535,32	1034,99	898,30	203,95	12,05	1008,85	0,054

* Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

Сезон: Весна-лето

№ рецептуры и сборника	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I		
	Завтрак																	
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/25/15	123,78	4,64	6,64	11,86	0,09	0,03	0,06	47,20	111,36	76,80	7,56	0,39	34,08	0,000		
ТТК № 2054	Пудинг из творога с молоком стученным	1/180/20	550,97	25,88	20,25	66,30	0,78	0,15	0,54	119,10	362,88	401,62	53,90	1,62	483,57	0,001		
М 2004***, № 693	Кефир с молоком	1/200	118,52	4,08	3,54	17,58	1,59	0,06	0,01	20,00	152,22	42,94	18,57	0,08	8,44	0,000		
Промышленный образец	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006		
	Итого завтрак		850,49	37,19	32,47	102,39	2,65	0,32	0,68	323,36	649,34	522,11	83,81	2,90	370,46	0,012		
	Обед																	
М 2012**, Дельта плюс	Грош и ягода свежие (маггирин)	1/150	52,50	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,01	0,00	52,50	25,50	16,50	0,15	23,25	0,000		
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	135,53	5,49	5,27	16,54	5,83	0,23	0,07	90,00	42,68	88,10	35,58	2,05	72,83	0,004		
ТТК № 490а	Котлета "Гедусок" с маслом сливочным	1/70/5	146,43	9,45	9,35	6,12	0,38	0,04	0,13	40,00	28,49	66,38	8,27	0,68	40,75	0,002		
ТТК № 403/2	Гарнир "Забави"	1/180	249,06	9,48	5,22	41,04	0,00	0,18	0,14	20,00	370,62	161,82	21,08	2,70	31,54	0,001		
М 2017*, № 342	Компот из яблок	1/200	113,60	0,16	0,16	27,88	0,90	0,01	0,40	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	112,44	0,000		
Промышленный образец	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,000	0,04	0,01	0,00	6,00	19,20	4,20	0,36	27,60	0,009		
Промышленный образец	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006		
	Итого обед		849,89	34,94	18,93	134,94	28,04	0,66	0,85	297,73	592,11	443,16	87,52	6,90	539,17	0,04		
	Подпинок																	
М 2017*, № 175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/5	252,67	5,93	10,91	32,68	0,94	0,10	0,14	53,50	130,20	152,99	36,33	0,79	196,55	0,001		
Промышленный образец	Сок натуральный (яблоко)	1/200	116,12	1,00	3,48	20,20	4,00	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	48,00	0,000		
Промышленный образец	Печенье сахарное	1/15	62,05	1,10	1,45	11,15	0,00	0,01	0,01	19,06	4,50	13,50	3,00	0,30	16,50	0,001		
Промышленный образец	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012		
Промышленный образец	Хлеб ржаной	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	45,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005		
	Итого полдник		500,38	12,34	19,14	69,69	34,89	0,23	0,10	128,14	134,11	192,15	54,22	5,66	223,61	0,01		
	Итого день:		2200,76	84,47	70,54	307,02	65,58	1,21	1,63	725,23	1375,56	1157,42	225,55	15,46	1133,24	0,06		

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017-г.

** Химический состав и калорийность. Российских продуктов питания. М 2012 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

10 День: четверг
Национальный день: вторник
Сезон: Весна-лето

№ рецептуры и сборника	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
	Замороженное			Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І
М 2017*, № 71	Омлет картофельный с сыром (горячий)	1/100	11,30	0,70	0,10	1,90	4,90	0,04	0,02	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	0,000
М 2017*, № 302	Каша рисовая с яблоками	1/180	292,55	10,32	7,31	46,37	0,00	0,25	0,14	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,002
ТТК № 2063	Котлета "Лодочка" с маслом сливочным	1/705	174,40	8,68	11,94	8,06	0,70	0,10	0,02	0,02	9,04	81,08	18,20	4,48	120,15	0,020
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (блендер)	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80	28,16	0,00	0,01	0,00	3,87	1,58	5,28	0,25	58,00	0,000
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
Промышленный напиток	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	45,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005
	Итого завтрак		624,83	21,03	20,52	89,00	9,76	0,46	0,20	72,55	34,28	317,95	198,78	11,34	481,70	0,033
	Обед															
Промышленный напиток	Омлет картофельный с сыром (горячий)	1/100	10,90	0,80	0,10	1,70	3,50	0,02	0,10	40,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,000
М 2016***, № 95	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	167,37	8,60	8,41	14,33	9,11	0,10	0,15	15,00	45,30	176,53	47,35	1,27	575,75	0,002
М 2017*, № 265	Цицх (свинина)	1/180	489,08	15,14	33,80	31,07	1,54	0,47	0,11	0,00	14,90	209,53	47,57	2,17	364,68	0,001
М 2017*, № 348	Компот из яблок	1/200	121,47	0,35	0,08	29,85	0,00	0,02	0,03	0,00	20,32	19,36	8,12	0,45	125,10	0,000
Промышленный напиток	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,000	0,04	0,01	0,00	6,00	19,20	4,20	0,36	27,60	0,009
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
	Итого обед		695,00	30,37	11,36	117,82	12,67	0,40	0,54	325,58	351,06	379,73	91,96	5,02	449,99	0,033
	Подпинок															
ТТК № 907	Сырники из творога с молоком стученым	2/60/20	265,60	19,06	2,40	41,94	0,56	0,10	0,12	0,01	162,40	240,60	27,18	0,02	13,44	0,001
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,84	0,40	0,10	0,08	0,20	0,00	0,02	0,00	19,62	16,48	8,80	1,64	49,60	0,000
Промышленный напиток	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	2/25	114,95	2,80	0,55	24,70	0,00	0,06	0,02	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	77,50	0,006
Промышленный напиток	Йогурт "Чуко", индивидуальная упаковка	1/125	110,00	6,25	7,50	4,38	0,75	0,04	0,19	37,50	155,00	115,00	17,50	0,13	183,75	0,001
	Итого подпинок		541,67	29,47	13,31	76,00	7,31	0,24	0,30	165,65	333,00	175,24	52,83	3,07	263,08	0,020
	Итого день:		1 861,50	80,87	45,19	282,82	29,74	1,10	1,04	539,78	718,34	872,92	343,57	19,43	1 194,77	0,086

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

11 День: питание
Неделя: вторая
Сезон: Весна-лето

№ рецептуры и сборника	Пример пищевого назначения блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
	Завтрак			Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,32	2,07	6,35	13,03	0,00	0,03	0,02	35,00	7,35	19,68	3,68	0,30	27,04	0,001
М 2017*, № 211	Омлет с сыром	1/200	273,42	14,93	22,80	2,13	0,27	0,08	0,02	0,30	217,92	260,20	18,19	2,29	174,31	0,001
М 2004**, № 686	Чай с лимоном	1/200	61,50	0,13	0,02	15,20	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,000
Промышленный выпуск	Вулочка "Сладкая"	1/40	104,77	3,10	1,89	18,84	0,00	0,06	0,03	10,40	8,80	29,60	11,60	0,55	43,84	0,000
Промышленный выпуск	Войлочур (индивидуальная упаковка)	1/125	110,00	6,25	7,50	4,38	0,75	0,04	0,19	37,50	155,00	115,00	17,50	0,13	183,75	0,001
	Итого завтрак		574,35	26,48	28,24	53,57	3,85	0,27	0,27	155,73	389,86	300,34	51,67	4,27	246,25	0,014
	Обед															
ТТК № 3-07	Салат "Зеленый"	1/100	186,08	3,33	10,68	19,18	26,63	0,05	0,05	0,00	37,15	46,00	44,55	1,08	80,00	0,006
М 2017*, № 88	Шницель свиной, на постном масле, со сметаной	1/250/10	95,02	2,02	5,95	8,35	15,83	0,06	0,06	6,00	58,25	55,00	23,13	0,83	395,83	0,002
М 2017*, № 80	Шпроты мясные	1/70	173,90	13,98	9,38	8,39	0,15	0,04	0,07	30,00	22,31	83,63	6,50	1,34	32,13	0,002
М 2017*, № 143	Рагу овощное	1/180	240,65	3,03	18,84	14,74	21,45	0,10	0,10	78,85	63,70	77,14	27,87	1,03	453,70	0,003
ТТК № 5п-20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	88,00	0,00	0,00	22,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	21,56	0,00	0,00	0,00	0,000
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/20	93,76	3,04	0,32	19,68	0,000	0,05	0,02	0,00	8,00	25,60	5,60	0,48	36,80	0,012
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006
	Итого обед		935,95	30,89	43,59	105,02	29,04	0,36	0,48	382,46	422,86	362,79	90,58	5,37	357,06	0,042
	Полдник															
ТТК № 2126	Каши молочная "Улыбка" с маслом сливочным	1/200/5	269,96	7,05	9,40	39,29	4,10	0,17	0,16	40,00	146,04	229,37	69,13	1,68	36,09	0,001
М 2004**, № 685	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,000
М 2017*, № 338	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/200	189,00	3,00	1,00	42,00	20,00	0,08	0,10	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,000
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60	0,00	0,06	0,02	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60	46,00	0,015
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	45,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005
	Итого полдник		637,57	13,16	13,45	115,97	24,13	0,35	0,22	128,18	177,13	209,25	151,68	4,04	247,50	0,019
	Итого день:		2147,87	70,53	85,28	274,56	57,02	0,98	0,97	642,37	990,85	881,38	293,93	13,68	850,81	0,075

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017 г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

12 День: суббота
Неделя: вторник
Сезон: Весна - лето

№ рецептура и сборника	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
	Затраты			Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І		
М 2016**, № 12	Салат из огурцов	1/100	99,32	2,88	6,18	8,04	9,30	0,10	0,05	0,00	18,66	57,78	19,53	0,66	92,13	0,000		
ТТК № 1033	Пельмени "Нежные" с мясом свиным	1/180/5	305,60	18,59	11,24	32,53	0,35	0,15	0,15	37,63	22,00	115,69	33,55	0,88	206,75	0,010		
М 2004***, № 692	Корейский напиток с молоком	1/200	100,55	3,17	2,68	15,95	1,30	0,04	0,16	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13	146,34	0,000		
М 2012****, Делл плос	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	1/180	68,04	1,62	0,36	14,58	100,00	0,07	0,05	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	0,000		
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,00	0,04	0,02	60,00	9,20	42,40	10,00	1,24	62,00	0,012		
Промышленный напиток	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	30,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005		
	Итого затрат		604,65	14,60	14,99	102,84	61,30	0,35	0,35	145,95	209,96	233,15	59,84	3,76	475,30	0,020		
	Обед																	
М 2017*, № 71	Омлет картофельный с мясом (прохладно)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80	17,50	0,06	0,04	40,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	0,000		
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский, со сметаной	1/250/10	113,60	2,27	6,09	12,43	8,43	0,10	0,07	6,00	38,15	62,73	25,18	0,93	476,55	0,004		
ТТК № 2066	Горбуша запеченная с маслом сливочным	1/70/5	127,65	9,65	5,57	9,73	4,38	0,04	0,07	30,00	25,06	79,05	8,52	0,95	52,25	0,002		
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/180	200,10	3,72	10,99	21,58	21,36	0,17	0,14	60,00	49,99	104,43	32,88	1,23	763,89	0,002		
М 2017*, № 349	Компот из с/ф	1/200	132,71	0,66	0,22	32,01	0,73	0,02	0,02	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	229,80	0,000		
Промышленный напиток	Хлеб пшеничный	1/20	46,88	1,52	0,16	9,84	0,000	0,02	0,01	30,00	4,00	13,00	2,80	0,22	18,60	0,006		
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	0,00	0,02	0,01	30,00	4,60	21,20	5,00	0,62	31,00	0,006		
	Итого обед		793,71	27,06	22,03	121,80	16,63	0,51	0,55	363,61	406,73	396,31	97,57	6,17	521,48	0,043		
	Полдник																	
М 2017*, № 262, М 2016** № 333	Сердце в соусе	1/100	146,34	13,08	9,18	2,85	1,39	0,27	0,57	25,60	27,53	181,35	23,32	3,96	249,20	0,001		
М 2017*, № 302	Каша перловая рассыпчатая	1/180	161,95	3,62	4,99	25,63	0,00	0,03	0,03	0,00	16,07	125,80	15,35	0,70	67,86	0,001		
П 2001****, № 261	Чай с молоком	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	154,60	0,000		
Промышленный напиток	Хлеб ржаной	2/25	114,95	2,80	0,55	24,70	0,00	0,06	0,02	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	77,50	0,006		
Промышленный напиток	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,01	30,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,005		
	Итого полдник		556,63	21,06	19,91	73,04	2,72	0,39	0,79	119,60	183,40	456,85	79,07	6,76	561,66	0,014		
	Итого день:		1953,99	62,72	56,93	297,68	80,65	1,25	1,69	605,16	800,09	1086,31	236,48	16,69	1558,44	0,077		

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М. 2017 г.
 ** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М. 2016 г.
 *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, М. 2004 г.
 **** Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, М. 2012 г.
 ***** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, П. 2001г.

	Энергетич. плотность (ккал)	Питательные вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І
НОРМА заправки	544,6800	18,0-21,5	18,4-23,0	76,6-95,75	14,0-17,5	0,28-0,35	0,33-0,4	1800-2250	2400-3000	2400-3000	600-750	3,6-4,5	2400-3000	0,02-0,025
<i>Средняя за 2 недели заправки</i>	616,66	22,99	23,42	79,48	17,27	0,30	0,42	1800,05	206,00	2096,00	71,50	4,41	284,00	0,02
НОРМА обесы	1080,9520	36,0-31,5	36,8-32,2	153,2-134,05	28,0-34,5	0,56-0,49	0,64-0,56	3600-3150	4800-4200	4800-4200	1200-1050	7,2-6,3	4800-4200	0,04-0,035
<i>Средняя за 2 недели обесы</i>	970,00	32,00	32,20	143,70	25,20	0,51	0,57	328,30	423,90	422,70	105,81	6,33	431,70	0,04
НОРМА заправки + обесы	1632,00	54,00	55,20	229,80	42,00	0,84	0,96	5400,00	7200,00	7200,00	1800,00	10,80	7200,00	0,06
<i>Итого за 2 недели заправки + обесы, флот</i>	1612,99	55,89	55,62	222,18	42,17	0,81	0,99	517,35	719,99	720,70	172,31	10,74	715,70	0,06
	Энергетич. плотность (ккал)	Питательные вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І
НОРМА обесы	1080,9520	36,0-31,5	36,8-32,2	153,2-134,05	28,0-34,5	0,56-0,49	0,64-0,56	3600-3150	4800-4200	4800-4200	1200-1050	7,2-6,3	4800-4200	0,04-0,035
<i>Средняя за 2 недели обесы</i>	970,00	34,09	36,02	138,84	25,96	0,51	0,61	349,78	423,90	422,70	105,81	6,29	431,70	0,04
НОРМА подлипки	544,6800	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	14,0-17,5	0,28-0,35	0,33-0,4	1800-2250	2400-3000	2400-3000	600-750	3,6-4,5	2400-3000	0,02-0,025
<i>Средняя за 2 недели подлипки</i>	638,97	21,27	21,52	90,03	14,30	0,29	0,39	201,43	298,72	308,81	74,92	4,39	307,77	0,02
Итого норма обесы + подлипки	1632,00	54,00	55,20	229,80	42,00	0,84	0,96	5400,00	7200,00	7200,00	1800,00	10,80	7200,00	0,06
<i>Итого за 2 недели обесы + подлипки, флот</i>	1617,28	55,96	57,54	228,89	40,56	0,81	1,00	551,20	722,62	721,51	180,79	10,68	736,47	0,057