

ИТОГО	480	16. апр	46.7	95.83	506.5	14.74	71.45	фев.53	20.99	74.7	180.7	24.88	ноя.15
Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Среды													
Завтрак													
462 (2В) СБР 2004	80	8,38	11,3	7,78	172,3	0,29	3,78	0	0,76	18,2	35,2	19,3	0,58
462(2в)СБР2004	50	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	28,5	55,5	1,05
501 СБР 2013	200	03.фев	02.ноял	15.сен	79	0,04	01.мар	0,02	0	26	9	01.апр	0,1
ГОСТ 2013	20	07.май	09.авг	74.4	217	05.мар	0	01.фев	23	02.сен	11	5	01.фев
391 СБР 2023	80	06.мар	06.авг	05.апр	108,7	0,01	0	0,2	01.фев	15	44,2	02.май	0,001
ГОЛУБЦЫ	485	22.53	29.янов	100.23	738,8	0,675	окт.18	0,08	мар.86	116,2	104,8	116,2	фев.51
ИТОГО													
Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Четверг													
Обед													
415 СБР 2013	150	окт.47	июн.27	24.84	288	0,02	07.фев	0	фев.48	40,8	52,5	87	янов.29
223 СБР 2011	200	01.май	01.мар	15.сен	81	0,04	01.мар	0,01	0	127	193	15	0,4
108 СБР 2013	200	0,4	0,6	09.авг	47	2	11	0,6	01.мар	01.июн	01.апр	02.мар	12
291 СБР 2013	100	окт.47	июн.27	15,9	24,84	0,04	1,3	0,01	0	127	193	15	0,4
5. Молочный суп	650	22.84	14.44	66,44	440,84	02.янов	20.авг	0,62	мар.78	296,4	439,9	119,3	14.сен
Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Пятница													
Обед													
1.Пирожки с картошкой (запеченные)	100	01.фев	02.май	16.янов	85	0,04	0,6	0	0	122	104	15	0,75
615 сбр 2015	50	0,4	0,3	10.мар	47	01.мар	05.июн	0,2	02.июл	01.сен	2	3	13
223 СБР 2011	150	22.апр	23.54	31.авг	433,6	0,072	0,72	0,018	0,6	319	139,7	15	0,91

501 СБР 2013	4.Панкейки	200	03.фев	02.июл	15.сен	79	0.04	01.мар	0.2	0	26	9	01.апр	0.1
108 СБР 2013	5.Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО	540	30.24	29.36	96.48	738.6	1.496	авг.22	0.418	мар.74	476.9	280.7	39	15.фев
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6 день	Суббота													
	Обед													
176 СБР 2014	1.Каша гречневая с котлетой	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	87,8	72,8	11,4	0,78
50 СБР 2013	2.Суп-гуляш	180	12,15	11,85	27,1	185	0,1	3,61	0,029	0,24	24,4	99	19,2	1,81
492 СБР 2004	3.Хлеб пшеничный	200	0,38	0,12	15,46	184	0,112	0	0	0,32	24,авг	107	01.июн	январ.28
395 СБР 2013	4.Мандарины	20	0,8	0,2	07.май	38	4	11.фев	01.январ	01.мар	03.май	02.январ	02.авг	0,6
	5.Чай сладкий	460	14.23	15.47	60.14	460.4	18.23	1.129	мар.24	140.5	280.9	35	апр.47	
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7 день	Понедельник													
	Обед													
418 СБР 2013	1.Чечивичный суп	150	14.61	январ.44	29	190	0.02	04.мар	0	0	92	235	58.6	январ.95
425 СБР 2011	2.Блины с начинкой	200	2	2,4	23,1	96	01.январ	4,3	0	0,2	22	34	16	1,1
436 СБР 2004	3.Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0	23.январ	30	0	0	0	0	11	9	1	0,3
200 СБР 2013	4.Йогурт	60	0,68	06.июн	июн.93	86	0.02	07.фев	0	фев.48	15.сен	114.3	авг.88	0,5
258 СБР 2013	5.Хлеб пшеничный	760	17.39	окт.44	61.26	382	январ.14	11.мар	0	фев.68	140.9	392.3	88.48	мар.95
8 ДЕНЬ	Вторник													
	Обед													
496 СБР 2013	1. Манная молочная каша	80	11,12	5,2	32,4	198	0,027	0	0,04	0,27	4,8	138,6	21,8	0,51

536 СБР 2016	2.Плов		150	3,54	6	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
437 СБР 2004	3.Сок натуральный трубочный		200	0,5	0	21,8	89	0,04	25	0,12	0,4	8	0,6	4,2	2,8
ГОСТ 2013	4.Мандарины		20	07.май	09.авг	74,4	217	05.мар	0	01.фев	23	02.сен	11	5	01.фев
415 СБР 2013	5.Печенье		50	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	28,5	55,5	1,05
	ИТОГО		500	25.81	11.мар	38.5	514.5	0.132	30.июн	0.16	янв.22	53.7	199.7	45	июн.56
9 день									Витамины						
	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы		Калорий- ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Среда															
Обед															
507 СБР 2013	1.Гороховый суп	200	2	02.апр	23.июл	96	0,02	04.мар	0	0	0	22	34	16	01.янв
561 СБР 2015	2.Хлеб пшеничный	150	14,61	янв.44	12.май	196	01.янв	03.фев	0	0,2	0	18.июн	14	8	0,01
436 СБР 2004	3.Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0	23.янв	30	0	0	0	0	0	11	9	1	0,3
237 СБР 2013	4.Апельсин	150	0,4	0,6	09.авг	47	2	11	0,6	0,1.мар	0	01.июн	01.апр	02.мар	12
108 СБР 2013	5.Блины с творогом	40	03.апр	0,32	19.68	94	0,044	0	0	0,44	0	8	26	05.июн	0,44
	ИТОГО	740	20.51	апр.76	88.78	171	3.074	18.мар	0.6	янв.94	61.2	84.4	32.9	13.86	
10 день									Витамины						
	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы		Калорий- ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Четверг															
Обед															
237 СБР 2013	1.Суп с тефтелями	90	8,38	11,3	29	174,6	0,3	0	0	0	0	92	235	58,6	1,95
108 СБР 2013	2.Чай с лимоном	150	14,61	1,44	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	0,2	22	14	16	1,1
462(2в)СБР 2004	3.Хлеб пшеничный	40	03.апр	0,32	19.68	94	0,044	0	0	0	0,44	8	26	05.июн	0,44
418 СБР 2013	4Мандарины	180	дек.15	ноя.85	27.янв	185	0,1	мар.61	0,029	0,24	0,24	24.апр	99	19.фев	янв.81
713 СБР 2015	5. Плов	60	03.апр	02.сен	май.21	49,1	01.мар	03.янв	22	01.мар	0	01.фев	05.авг	02.янв	03.сен
395 СБР 2013	Апельсин	60	0,9	0,2	янв.21	43	02.июл	67	0,9	0,1.мар	0,1.мар	03.апр	02.сен	03.мар	01.июл
	ИТОГО	580	39.44	15.ноя	100.09	592.6	3.164	74.91	0.929	фев.18		149.8	376.9	87.7	7

	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
11 ДЕНЬ	Пятиница														
	Обед														
831 СБР 2015	1. Вареники с картошкой	200	1,4	3,98	8,1	43	0,04	9	8	0,2	45,6	1,5	3,3	1,7	
650 СБР 2014	2. Суп мясной с фасолью	60	3,54	6	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
493 СБР 2013	3. Натуральный сок	20	12, апр	43,3	34,2	290	12	01.июн	06.январь	17	29	42	03.фев	08.январь	
436 СБР 2004	4. Апельсин	200	0,5	0	21,8	89	0,04	25	0,12	0,4	8	0,6	4,2	2,8	
395 СБР 2013	5. Кексы	100	0,4	0,6	09.авг	47	2	11	0,6	01.мар	01.июн	01.апр	02.мар	12	
	ИТОГО	580	18,24	53,88	100,9	569	14.сен	47,1	14,82	18.сен	112,2	64,5	20.январь	27.январь	
12 ДЕНЬ	Наименование блюда														
	Суббота														
	Обед														
494 СБР 2013	1. Пюре с сосисками	80	04.фев	12.сен	25.июн	235	8	0	0,2	11	02.январь	14	07.авг	07.авг	
493 СБР 2013	2. Борщ	15	4,2	8,1	35,6	232	0,15	0	0,1	2,4	23	2,3	33	0,23	
493 СБР 2013	3. Вафли	40	03.апр	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	05.июн	0,44	
281 СБР 2013	4. Компот из сухофруктов	100	03.фев	01.январь	10	61	4	03.январь	02.фев	05.мар	02.мар	04.мар	03.январь	05.январь	
437 СБР 2004	5. Хлеб пшеничный	200	0,5	0	21,8	89	0,04	25	0,12	0,4	8	0,6	4,2	2,8	
	ИТОГО	435	15,май	21,42	112,68	711	12,234	28.январь	январь.02	19,54	43,4	47,2	53,7	16,37	
Составлено на основании:															

сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, ;
сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- 43 сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г
- 44 справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

Примечание:

1 согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2 согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в пришкольных лагерях проводится искусственное С-вита

Инженер-технолог