

День 1

№ рецептуры сборника технологичес- ких	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ТК№000215	омлет натуральный	165	16,4	23,77	4,10	296	144,56	157,70	22,02	2,71	0,06	0,40	157,10
ТК№000376	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	57	11,00	42,50	16,50	0,01	0,04	0,00	0,00
ТК№000480	батон	50	4,3	0,80	18,50	98	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00
ТК№000487	фрукт(мандарин)	100	0,81	0,31	11,5	53,0	35,00	0,00	11,00	0,10	0,00	38,00	0,00
	ИТОГО	515	21,7	24,9	49,1	504,0	196,2	241,5	52,4	3,7	0,3	38,4	157,1

День 2

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(РЭ) мкг
ЗАВТРАК													
ТК№000291	плов из свинины	150	15,0	18,1	24,8	322	19,00	4,98	30,00	1,50	0,10	0,96	129,70
ТК№000481	огурец порционно	60	0,5	0,1	1,4	8	12,42	18,25	7,56	0,32	0,02	2,40	15,60
ТК№000480	батон	50	4,3	0,8	18,5	98	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00
ТК№000384	какао с молоком	200	3,30	3,00	20,60	123	7,38	0,10	1,62	0,00	0,00	0,52	31,70
	ИТОГО	450	23,0	22,0	65,4	551,0	44,4	64,6	42,1	3,2	0,4	3,9	177,0

День 3

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ЭЦ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
ТК№000015	сыр порционно	30	7,4	9,5	0,0	115	279,00	144,00	13,50	0,24	0,01	0,18	0,01
ТК№000181	каша манная молочная	210	6,1	10,7	32,38	251	133,77	0,46	20,30	0,47	0,08	1,17	152,10
ТК№000480	батон	50	4,3	0,8	18,5	98	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00
ТК№000376	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57	11,00	42,50	13,00	0,01	0,05	1,90	25,90
ТК№000484	фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	36	34,00	1,25	13,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	590	18,9	21,3	74,0	557,0	463,4	229,5	62,7	1,9	0,3	3,3	178,0

День 4

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (РЭ) (мкг)
ЗАВТРАК													
ТК№000223	запеканка из творога со сгущенкой	150	15,7	12,2	28,4	286	217,22	37,00	27,45	0,42	5,00	0,30	8,90
ТК№000376	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57	11,00	42,50	16,50	0,01	0,04	0,00	1,00
ТК№000483	фрукты (яблоко)	150	0,4	0,3	20,7	78	2,40	2,10	3,40	18,00	3,00	17,00	0,80
ТК№000480	батон	50	4,3	0,8	18,5	98	21,50	132,00	38,50	2,50	0,14	0,00	0,00
	ИТОГО	550	20,6	13,3	82,6	519,0	252,1	213,6	85,9	20,9	8,2	17,3	10,7

День 5

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(РЭ) мкг
ЗАВТРАК													
ТК№000128	картофельное пюре	150	3,1	9,2	18,0	173	41,66	231,11	27,40	1,03	0,24	17,80	0,00
ТК№000268	Котлета мясная	90	7,1	24,5	5,3	270	16,30	1,53	19,60	1,30	0,27	0,36	0,00
ТК№000480	батон	50	4,3	0,8	18,5	98	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00
ТК№000481	огурец порционно	60	0,50	0,10	1,40	8	12,42	18,25	7,56	0,32	0,02	2,40	15,60
ТК№000388	напиток из сока	200	0,7	0,3	20,8	88	21,34	0,00	3,44	0,63	0,00	100,00	0,00
	ИТОГО	560	23,6	34,9	71,8	637,0	104,1	292,2	60,9	4,7	0,8	120,6	15,6

день 6

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (РЭ) (мкг)
ЗАВТРАК													
ТК№000045	салат из свежей капусты и р/маслом	60	0,9	3,0	5,4	52	30,97	16,22	8,78	0,37	0,01	23,08	0,00
ТК№000204	макароны с сыром	175	12,6	13,5	29,9	292	225,40	168,60	24,50	0,00	0,00	4,30	157,90
ТК№000384	какао	200	3,3	3,0	20,6	123	7,38	42,50	1,62	0,00	0,04	0,52	0,00
ТК№000480	батон	50	4,3	0,8	18,5	98	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00
	ИТОГО	485	33,1	34,4	127,9	565,0	295,4	554,7	226,5	7,6	1,0	27,9	227,3

День 7

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ЭЦ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(РЭ) мкг	Е (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
ТК№000304	рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	1,36	0,78	16,34	0,53	0,06	0,00	0,03	0,00
ТК№000268	биточек мясной	90	7,1	24,5	5,3	270	1,63	19,00	1,96	0,13	31,00	0,04	0,00	0,00
ТК№000478	помидор порционно	60	0,6	0,1	2,1	12	7,56	0,90	10,80	0,49	0,70	6,00	1,40	0,00
ТК№000480	батон	50	4,3	0,8	18,5	98	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00	0,00
ТК№000349	компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	0,20	2,00	0,00	0,03	0,22	0,73	0,00	0,00
	ИТОГО	550	15,7	30,8	72,5	694,0	16,4	64,0	32,0	2,1	32,2	6,8	1,4	0,0

День 8

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ЭЦ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
ТК№000015	сыр порционно	30	7,4	9,5	0,0	115	279,00	144,00	13,50	0,24	0,01	0,18	0,01
ТК№000173	каша овсянная	200	7,3	12,1	29,96	258	127,42	0,48	61,60	1,45	0,17	0,52	0,00
ТК№000480	батон	50	4,3	0,8	18,5	98	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00
ТК№000379	кофейный напиток с молоком	200	0,3	0,3	1,9	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК№000483	фрукты (яблоко)	100	0,3	0,2	13,8	52	0,16	4,30	0,09	0,02	1,30	1,65	1,70
	ИТОГО	580	19,5	22,9	64,2	535,0	412,2	190,1	78,1	2,6	1,7	2,4	1,7

День 9

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ЭЦ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(РЭ) мкг	Е (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
ТК№000046	салат из капусты с огурцами	60	0,1	0,3	0,6	5,0	2,44	16,80	0,86	0,04	0,01	2,00	0,00	0,00
ТК№000259	жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	19,0	337,0	34,86	22,00	48,55	4,41	32,00	7,73	3,30	0,00
ТК№000480	батон	50	4,3	0,8	18,5	98,0	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00	0,00
ТК№000376	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0	11,00	42,50	16,50	0,01	0,04	0,00	1,00	0,00
	ИТОГО	510	23,1	21,9	53,1	497,0	264,2	318,3	124,2	8,6	32,4	38,3	7,3	0,0

День 10

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A (РЭ)мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
ТК№000139	капуста тушенная с фаршем	200	9,8	16,6	10,2	230	7	16,00	10,00	10,00	26,00	78,00	47,00
ТК№000481	огурец (свежий)	60	0,5	0,1	1,4	8	12,42	18,25	7,56	0,32	0,02	2,40	15,60
ТК№000376	чай	200	2,2	0,1	15,0	57	11,00	42,50	16,50	0,01	0,04	0,00	1,00
ТК№000480	батон	50	4,5	0,5	29,5	98	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00
	ИТОГО	510	17,0	17,3	56,1	393,0	35,8	118,1	37,0	11,2	26,3	80,4	63,6

День 3

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ЭЦ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
ТК№000015	сыр порционно	30	7,4	9,5	0,0	115	279,00	144,00	13,50	0,24	0,01	0,18	0,01
ТК№000175	каша дружба	200	5,7	10,4	39,50	274	112,97	0,48	32,02	0,67	0,17	0,52	0,00
ТК№000480	батон	50	4,3	0,8	18,5	98	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00
ТК№000379	чай	200	0,2	0,1	15,0	57	11,00	42,50	16,50	0,01	0,04	0,00	0,00
ТК№000486	йогурт	90	2,6	1,2	15,5	85	11,16	4,30	1,35	0,01	1,30	0,05	1,70
	ИТОГО	570	20,2	21,9	88,5	629,0	419,7	232,6	66,3	1,8	1,7	0,8	1,7

День 10

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(РЭ) мкг
ЗАВТРАК													
ТК№000128	картофельное пюре	150	3,1	9,2	18,0	173	41,66	231,11	27,40	1,03	0,24	17,80	0,00
ТК№000233	рыба запеченная в мол.соусе	100	6,8	6,7	9,7	127	126,99	19,00	18,37	0,61	31,00	4,54	0,00
ТК№000480	батон	50	4,3	0,8	18,5	98	5,60	41,30	2,90	0,90	0,20	0,00	0,00
ТК№000481	огурец порционно	60	0,50	0,10	1,40	8	12,42	18,25	7,56	0,32	0,02	2,40	15,60
ТК№000388	напиток из сока	200	0,7	0,3	20,8	88	21,34	0,00	3,44	0,63	0,00	100,00	0,00
	ИТОГО	560	15,4	17,1	68,4	494,0	214,8	309,7	59,7	4,0	31,5	124,7	15,6

**Примерный вариант рациона питания 10-и
для организации питания обучающихся МБОУ СШ № 1 и
в осенне- зимний, весенний период на 2022-2**

**с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ
минеральных веществ и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлеб
на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакци
(справочник.- 2017, электронный в:**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СШ № 1
им. А. Твардовского г. Починка

Л.В. Антоненкова

"31" августа 2022 приказ № 154 б

**дневного меню
м. А. Твардовского г. Починка
023 учебный год**

**еств (белков, жиров, углеводов), витаминов,
булочных изделий на основе Сборника рецептов
ей профессора М.П. Могильного и академика РАМН,
риант)**

МБОУ СШ № 1 ИМ. А. ТВАРДОВСКОГО Г. ПОЧИНКА, Антоненкова Людмила Викторовна
02.09.2022 16:52 (MSK), Простая подпись