

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
	ИТОГО	515	20,9	24,6	37,6	451,0	161,2	241,5	41,4	3,6	0,3	0,4	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№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	0,20	0,05	15,00	57	11,00	42,50	16,50	0,01	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО		23,0	22,0	65,4	477,0	44,4	107,0	57,0	3,2	0,4	3,4	145,3

День 3

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		ЭЦ	Ca	P	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
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
	ИТОГО	590	18,0	21,1	65,9	521,0	429,4	228,3	49,7	1,6	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№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		20,2	13,0	61,9	441,0	249,7	211,5	82,5	2,9	5,2	0,3	9,9

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№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		23,1	34,9	70,4	629,0	91,7	273,9	53,3	4,4	0,7	118,2	0,0

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№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№000376	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57	11,00	42,50	16,50	0,01	0,04	0,00	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		29,1	28,4	116,8	447,0	268,1	538,5	232,6	7,3	1,0	4,3	227,3

День 7

№ 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	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№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№000376	чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57	11,00	42,50	16,50	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО		15,3	30,7	75,5	635,0	19,6	103,6	37,7	1,6	31,3	0,0	0,0	0,0

День 8

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		ЭЦ	Ca	P	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
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
	ИТОГО	580	11,9	13,2	50,4	368,0	133,0	41,8	64,5	2,4	0,4	0,5	0,0

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№000182	каша пшенная	200	7,2	11,2	35,3	272,0	131,52	16,80	45,33	1,17	0,01	1,12	0,00	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		11,7	12,1	68,8	427,0	148,1	296,3	120,1	5,3	0,4	29,7	4,0	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№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		16,5	17,2	54,7	385,0	23,4	99,8	29,4	10,9	26,2	78,0	48,0

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	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) мкг
ЗАВТРАК													
ТК№000174	каша рисовая	200	6,0	10,9	43,0	294	130,67	231,11	36,46	0,60	0,24	0,96	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№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		11,0	12,0	82,3	400,0	164,4	272,4	42,8	2,6	0,5	101,0	0,0

День 3

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		ЭЦ	Ca	P	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
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
	ИТОГО	570	10,2	11,2	73,0	429,0	129,6	84,3	51,4	1,6	0,4	0,5	0,0

**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

**эств (белков, жиров, углеводов), витаминов,
юбулочнх изделий на основе Сборника рецептур
ей профессора М.П. Могильного и академика РАМН,
ариант)**

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