ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
168	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	35,83	266,0	9,4	2,49	0,11	0,06	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95,0	8,0	0,6	0,4	0,5	10,0
49	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	2,82	5,7	4,28	79,68	97,18	0,77	0,01	0,05	4,92
81	Суп гороховый с гренками	250/25	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
298	Голубцы ленивые	190	13,12	13,04	20,26	219,0	60,0	1,63	0,08	0,15	20,09
883	Кисель из концентрата	180	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	83,4					
213	Яйцо вареное 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5	11,0	0,5	0,02	0,09	-
247	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	8,55	2,2	101,0	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	1,16	0,15	0,09	21,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		61,36	56,43	252,36	1774,24	684,86	14,38	1,42	1,62	68,86

СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
168	Каша из хлопьев «Геркулес» молочная с сахаром и маслом	160	3,05	5,69	25,25	168,0	19,0	1,17	0,11	0,03	-
392	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,06	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок апельсиновый	180	0,54	0,18	27,36	113,0	18,0	0,54	0,02	0,02	7,2
8	Сельдь с луком	35	3,25	2,13	-	36,0	20,0	0,28	0,01	0,05	-
58	Свекольник на мясном бульоне	250	1,99	5,11	16,93	141,75	44,28	1,19	0,05	0,04	10,29
	Сметана	20	0,56	4,0	0,64	41,2	-	-	-	-	-
304	Плов из курицы	210	19,47	19,69	35,69	406,0	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
470	Булка «Дорожная»	25	1,69	3,49	13,03	90,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
189	Запеканка рисовая с творогом	155	8,1	7,47	46,89	303,0	75,4	1,2	0,06	0,19	0,08
351	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,1
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		55,72	56,13	289,92	1942,28	560,83	12,67	0,87	0,89	20,35

ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
168	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом	160	3,08	4,08	29,94	223,0	16,7	0,62	0,06	0,03	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123,0	36,0	0,72	0,04	0,02	3,6
18	Салат овощной с яблоками и с маслом растительным	60	0,85	3,16	5,28	52,92	11,05	0,63	0,04	0,03	8,4
	Щи на мясном бульоне		1,74	4,89	8,48	104,75	43,33	0,8	0,06	0,05	18,47
	Сметана	20	0,56	4,0	0,64	41,2	-	-	-	-	-
255	Биточки рыбные (запеченные)	80	8,09	7,26	6,79	117,0	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
348	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	35,97	7,08	0,19	0,01	0,01	0,71
315	Каша рисовая	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,37	0,53	0,03	0,02	-
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	90,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	68,4	34,2	0,24	0,02	0,02	-
94	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,48	18,57	146,8	161,9	0,54	0,1	0,2	0,9
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		43,5	45,94	257,42	1695,74	724,23	9,85	0,74	0,89	127,71

ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
168	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом	160	2,32	3,96	28,97	181,0	4,7	0,36	0,02	0,02	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок яблочный	180	-	-	18,18	81,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
85	Суп с клецками	250/25	2,06	3,36	12,14	96,5	22,78	0,68	0,08	0,05	5,75
274	Мясо тушеное с овощами	220	19,71	19,65	15,02	296,0	42,3	2,09	0,13	0,19	5,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Йогурт	100	2,93	2,5	11,3	99,0	-	-	-	-	-
458	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,0	25,4	0,46	0,04	0,36	0,02
231	Сырники из творога	120	8,3	12,7	11,4	234,0	153,8	0,77	0,07	0,27	0,25
351	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,1
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		53,27	50,05	220,14	1624,83	468,83	12,25	0,64	1,17	16,51

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
168	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	160	4,27	4,86	29,32	178,0	12,0	1,02	0,11	0,02	-
392	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,06	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95,0	8,0	0,6	0,4	0,5	10,0
20	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,84	3,05	5,41	52,44	22,39	0,31	0,02	0,02	19,47
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	52,44	24,6	1,08	0,1	0,06	8,25
300	Курица отварная (для супа)	25	3,65	4,25	-	60,94	8,25	0,4	0,1	0,03	-
261	Тефтели рыбные	80	9,28	7,21	7,67	141,0	45,0	0,74	0,09	0,09	0,26
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	36,98	1,01	0,1	0,11	18,16
883	Кисель из концентрата	180	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	83,4	-	-	-	-	-
199	Биточки манные с повидлом	230	6,79	6,23	51,89	291,0	76,2	1,07	0,06	0,1	0,65
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		51,99	46,02	282,21	1717,26	635,67	11,03	1,34	1,47	63,32

ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
94	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	162,2	169,7	0,4	0,09	0,2	0,91
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок апельсиновый	180	0,54	0,18	27,36	113,0	18,0	0,54	0,02	0,02	7,2
42	Салат из моркови с яблоком и с маслом растительным	60	0,52	3,13	4,72	49,14	12,71	0,79	0,03	0,03	4,17
76	Рассольник на мясном бульоне	250	1,98	5,11	16,93	121,75	24,95	0,93	0,09	0,06	7,54
	Сметана	20	0,56	4,0	0,64	41,2	-	-	-	-	-
282	Котлеты мясные	80	7,93	7,74	8,97	132,0	10,6	0,89	0,05	0,08	-
	Масло сливочное	10	0,02	7,26	0,14	66,1	2,4	0,02	-	0,02	-
317	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,52	36,45	268,45	4,86	1,11	0,06	0,03	-
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
469	Булка «Домашняя»	25	1,82	3,13	13,48	89,0	4,9	0,32	0,03	0,02	-
302	Рагу овощное с курицей	230	10,08	8,64	21,29	241,0	51,9	1,93	0,24	0,14	9,44
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		48,73	53,47	264,6	1884,72	612,36	12,73	0,89	0,9	32,55

СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
216	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184,0	146,2	0,19	0,05	0,32	0,17
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок абрикосовый	180	0,9	-	22,86	95,0	36,0	0,36	0,04	0,07	7,2
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,61	56,82	20,13	0,53	0,03	0,03	7,95
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,6	8,5	14,33	187,3	45,3	1,27	0,1	0,15	9,11
300	Курица отварная	80	11,6	13,6	-	195,0	26,4	1,28	0,32	0,1	-
	Масло сливочное	10	0,02	7,26	0,14	66,1	2,4	0,02	-	0,02	-
313	Каша гречневая	150	7,6	6,09	38,64	243,75	14,82	4,56	0,21	0,11	-
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Йогурт	100	2,93	2,5	11,3	79,0	-	-	-	-	-
458	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111,0	7,8	0,54	0,04	0,02	0,04
235	Пудинг творожный	100	12,1	11,8	24,33	255,0	129,9	0,97	0,06	0,23	0,19
351	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,1
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		69,29	76,73	250,93	2028,3	662,1	15,19	1,14	1,34	27,95

ЧЕТВЕРГ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
168	Каша из смеси круп (пшено+рис) молочная с сахаром и маслом	160	3,3	4,41	29,15	169,5	8,35	0,69	0,06	0,02	0,02
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95,0	8,0	0,6	0,4	0,5	10,0
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,15	5,88	56,52	15,81	0,49	0,05	0,04	9,39
57	Борщ	250	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29
	Сметана	20	0,56	4,0	0,64	41,2	-	-	-	-	-
277	Гуляш из говядины	160	14,42	13,41	3,96	199,0	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	36,98	1,01	0,1	0,11	18,16
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	90,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Пряники	30	1,95	2,46	20,55	111,9	51,3	0,36	0,03	0,03	-
246	Рыба, припущенная в молоке	80	10,25	7,1	2,53	109,0	39,4	0,52	0,07	0,08	0,57
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	1,16	0,15	0,09	21,0
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
ИТОГО			57,53	56,26	254,03	1754,22	564,06	12,37	1,28	1,48	161,26

ПЯТНИЦА 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
168	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	160	4,08	4,08	29,94	173,0	16,7	1,76	0,08	0,03	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок яблочный	180	-	-	18,18	81,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
80	Суп с пшеном	250	2,18	3,84	14,29	101,5	24,0	0,96	0,11	0,05	8,25
282	Биточки мясные	80	7,93	7,74	8,97	132,0	10,6	0,89	0,05	0,08	-
355	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,11	24,03	8,77	0,12	0,01	0,01	0,4
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	68,4	34,2	0,24	0,02	0,02	-
212	Лапшевник с творогом	155	13,31	12,66	31,2	283,0	133,6	1,73	0,13	0,22	0,17
	Масло сливочное	10	0,02	7,26	0,14	66,1	2,4	0,02	-	0,02	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		50,1	51,16	248,62	1648,56	741,29	14,96	0,81	1,03	42,21

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ 10-ДНЕВНОГО РАЦИОНА

№ п/п	Дни недели	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
		белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
1	Понедельник	50,67	52,29	229,59	1651,66	721,94	12,7	1,21	1,14	23,61
2	Вторник	61,36	56,43	252,36	1774,24	684,86	14,38	1,42	1,62	68,86
3	Среда	55,72	56,13	289,92	1942,28	560,83	12,67	0,87	0,89	20,35
4	Четверг	43,5	45,94	257,42	1695,74	724,23	9,85	0,74	0,89	127,71
5	Пятница	53,27	50,05	220,14	1624,83	468,83	12,25	0,64	1,17	16,51
6	Понедельник	51,99	46,02	282,21	1717,26	635,67	11,03	1,34	1,47	63,32
7	Вторник	48,73	53,47	264,6	1884,72	612,36	12,73	0,89	0,9	32,55
8	Среда	69,29	76,73	250,93	2028,3	662,1	15,19	1,14	1,34	27,95
9	Четверг	57,53	56,26	254,03	1754,22	564,06	12,37	1,28	1,48	161,26
10	Пятница	50,1	51,16	248,62	1648,56	741,29	14,96	0,81	1,03	42,21
	ИТОГО	542,16	544,48	2549,82	17721,81	6376,17	128,13	10,34	11,93	584,33

Список использованной литературы

- 1 Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.
- 2 Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука. – Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2009. – 619 с.
- 3 Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции – Издание 3-е и изменениями и дополнениями (4 часть) / Под ред. В.Т. Лапиной. - Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2009. – 700 с.