

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. Г.М. Могильного и В.А. Тугельна. – М.: Дели, 2015. – 544 с.

| № рец. по собрнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Ингредиенты блюда (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------------|--|-----------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | B ₁ | C | A | Ca | P | Mg | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3-й день среда | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Фрукт свежий (апельсин) | 200 | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 86 | 0.08 | 120 | 0.016 | 0.4 | 68 | 46 | 26 | 0.6 |
| 2014 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150/30 | 12.18 | 14.33 | 30.67 | 300.96 | 0.072 | 0.2 | 0.1 | 0.96 | 265.68 | 181.87 | 18.29 | 1.1 |
| 6 | Бутерброд с колбасой, колбаса варено-конченая хлеб | 90/30/60 | 9.5 | 14.9 | 26.6 | 279 | 0.17 | | | 0.81 | 20.2 | 107.7 | 16.6 | 1.4 |
| 14 | Масло сливочное | 20 | 1.3 | 14.4 | 0.25 | 132 | | | 80 | 0.2 | 4.8 | 6 | | 0.04 |
| | ПР Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4.34 | 0.7 | 33.7 | 143.02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ПР Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0.38 | 18.4 | 89.06 | 0.04 | - | - | 0.5 | 8.76 | 33.14 | 12.58 | 0.42 |
| | Итого | | 32.12 | 45.11 | 125.82 | 1030.04 | 0.282 | 0.2 | 80.1 | 2.47 | 299.44 | 328.71 | 47.47 | 2.96 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 71 | Овощи натуральные свежие (томаты) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | - | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 88 | При из свежей капусты с картофелем и говядиной | 6/250 | 3,47 | 6,15 | 7,9 | 107,25 | 0,061 | 15,78 | - | 2,39 | 49,19 | 61,5 | 23,68 | 1,038 |
| ТК | Полдника из рыбьи (филе горбушки) | 100 | 1,52 | 9,5 | 20 | 285,15 | 0,11 | 7,75 | 0,05 | 2,38 | 58,38 | 294,5 | 70,88 | 1,25 |
| 312 | Пире картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 0,17 | 27,79 | - | 0,22 | 44,36 | 103,9 | 33,3 | 1,2 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| 219 | Сырники из творога | 150 | 25,8 | 29,7 | 16,7 | 436,4 | 0,09 | 0,35 | 0,04 | 4 | 219,5 | 312,3 | 31,5 | 0,9 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 57,24 | 52,48 | 157,04 | 1380,38 | 0,547 | 69,9 | 0,09 | 10,7 | 426,67 | 854,78 | 209,4 | 6,408 |
| | Всего за день | | 89,36 | 97,59 | 282,86 | 2410,42 | 0,829 | 70,1 | 80,19 | 13,17 | 726,11 | 1183,49 | 256,87 | 9,368 |

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. Г.М. Могильного и В.А Тутельяна.–М.: Дели, 2015. – 544 с.

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---------------------------------|---|--------------------|----------------------|-------|--------|---|-------|-------|---------------|------|--------|---------------------------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3 завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 18,59 | 33,11 | 3,52 | 386,21 | 0,13 | 0,35 | 0,43 | 1 | 137,33 | 301,03 | 21,51 | 3,51 |
| Тк | Груша | 300 | 1,2 | 0,84 | 30,8 | 141 | 0,06 | 15 | 1,2 | 57 | 48 | 36 | 6,9 | |
| 4-й день четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,044 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,134 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Итого | | 32,64 | 44,07 | 124,27 | 1008,49 | 0,31 | 16,65 | 0,45 | 2,7 | 334,03 | 472,17 | 87,69 | 16,124 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,04 | 4,9 | - | 0,1 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
| 82 | Борщ с капустой, картофелем и говядиной | 6/250 | 3,43 | 6,09 | 10,93 | 120,64 | 0,053 | 10,68 | - | 2,44 | 50,42 | 67,6 | 27,68 | 1,44 |
| 267 | Котлета мясная натуральная рубленая | 80 | 9,87 | 17,33 | 8,8 | 230,67 | 0,08 | 0,27 | 4,67 | 0,93 | 34,53 | 140 | 26,67 | 1,87 |
| 302 | Капса перловая рассыпчатая | 180 | 5,34 | 5,2 | 38,02 | 220,32 | 0,048 | - | - | - | 23,13 | 185,88 | 22,78 | 1,03 |
| 421 | Слоба обыкновенная | 100 | 7,76 | 4,72 | 47,1 | 262 | 0,14 | - | 1,38 | 22 | 74 | 29 | 1,38 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 34,51 | 17,21 | 173,85 | 1137,71 | 0,401 | 15,88 | 20,67 | 5,35 | 166,94 | 533,42 | 134,11 | 6,92 |
| | Всего за день | | 67,15 | 61,28 | 298,12 | 2146,2 | 0,711 | 32,53 | 21,12 | 8,05 | 500,97 | 1005,59 | 221,8 | 23,044 |

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. Г.М. Могильного и В.А Тутельяна.–М.: Дели, 2015. – 544 с.

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование болода | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | Энергет- тическая ценность (ккал) | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | Минеральные вещества (мг) |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--|----------------|-------|------|--------|-------|--------|--------|-------|---------------------------|
| | | | Б | Ж | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 5-й день пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлета из курицы | 100 | 17,36 | 12,13 | 16,16 | 286 | 0,2 | 0,9 | 0,05 | 68,4 | 59,77 | 80 | 22,2 | 3,63 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 0,036 | - | - | 0,34 | 1,64 | 73,14 | 19,61 | 0,64 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| | ПР Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 14 | Масло сливочное | 20 | 1,3 | 14,4 | 0,25 | 132 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15 | Сыр | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 108 | 0,01 | 0,21 | 51 | 0,15 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| | ПР Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Итого | | 38,86 | 44,25 | 128,43 | 1090,72 | 0,326 | 2,44 | 131,06 | 69,59 | 465,57 | 435,08 | 80,29 | 5,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 81,9 | 0,05 | 6,95 | - | 2,49 | 21,19 | 33,98 | 24 | 1,32 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и птицей | 12,5/250 | 8,19 | 6,97 | 16,54 | 174,45 | 0,24 | 6,16 | 0,004 | 2,48 | 45,65 | 103,7 | 37,95 | 2,23 |
| 175 | | 11,68 | 30,06 | 17,2 | 378 | 0,4 | 6,12 | - | 4,04 | 21,49 | 174,12 | 43,83 | 2,16 | |
| 100 | Рагу из свинины | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318 | 0,12 | - | - | 4 | 4,66 | 19,8 | 70 | 27,4 | 1,3 |
| 424 | Булочка домашняя | - | - | - | 26,76 | 29,2 | 0,01 | 1,00 | 0,76 | 21,31 | 3,44 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |

Сборник технических нормативов – Сборник рецепту на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Гутельяна – М.: Делъ, 2015. – 544 с.

Бородин технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели, 2015. – 544 с.

КАРДИНАК

| 338 | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 9 |
|-----|---|----------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|-------|------|--------|--------|
| 269 | Котлета осетинская | 100 | 15,66 | 20,54 | 13,22 | 280 | 0,16 | - | 0,04 | 0,93 | 12,36 | 173,46 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 0,036 | - | - | 0,34 | 1,64 | 73,14 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,044 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 |
| ПР | Хлеб раковой витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - |
| 6 | Бутерброд с колбасой, колбаса вареная, коленки хлеб | 90 30 60 | 9,5 | 14,9 | 26,6 | 279 | 0,17 | | 0,81 | 20,2 | 107,7 | 16,6 |
| 14 | Масло сливочное | 20 | 1,3 | 14,4 | 0,25 | 132 | | 80 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0,04 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 |
| | Пшено | | 4175 | 60,44 | 161,94 | 1322,32 | 0,48 | 113 | 80,06 | 2,98 | 189,54 | 494,44 |
| | | | | | | | | | | | 103,72 | 7,434 |

Ορει

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,04 | 4,9 | - | 0,1 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и птицей | 12,5/250 | 8,19 | 6,97 | 16,54 | 174,45 | 0,24 | 6,16 | 0,004 | 2,48 | 45,65 | 103,7 | 37,95 | 2,23 |
| 256 | Мясо тушеное свинина | 50/50 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,28 | 0,18 | - | 2,58 | 19,08 | 126,76 | 22,6 | 1,49 |
| 401 | Олади с маслом сливочным | 100 | 7,27 | 11,7 | 38,5 | 288,75 | 0,14 | 0,34 | 42,2 | 3,52 | 79,7 | 117,6 | 30,7 | 1,3 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 2,93 | 202,14 | 0,072 | - | - | 1,16 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 13,32 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | ПР Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого | | | 40,77 | 53,46 | 129,53 | 1274,42 | 0,812 | 11,61 | 42,204 | 10,34 | 187,12 | 458,6 | 144,57 | 19,54 |
| | | | 22,22 | 22,22 | 22,22 | 2272,57 | 1,202 | 22,22 | 122,26 | 12,22 | 226,66 | 532,04 | 248,20 | 26,97 |

Бюллетень за день
11.07.2015 г.

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|-------|--------------------------------|-------|----------------------|--------------------------------|---------------|---------------------------|
|-------|--------------------------------|-------|----------------------|--------------------------------|---------------|---------------------------|

| сборнику 2015 г | порции, г | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
|--|-----------|-------|--------|---------|--------------------------------|----------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 8-й день срока | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 Сыр российский (порциями) | 25 | 5,8 | 7,37 | - | 90 | 0,008 | 0,18 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | |
| 14 Масло сливочное | 20 | 1,3 | 14,4 | 0,25 | 132 | | 80 | 0,2 | 4,8 | 6 | | 0,04 | | |
| 223 Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/20 | 32,93 | 27,72 | 41,024 | 545,2 | 0,13 | 0,67 | 0,16 | 1,02 | 328,56 | 423,12 | 49,24 | 1,52 | |
| 378 Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | |
| ПР Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| ПР Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | |
| Итого | | 48,89 | 51,92 | 109,274 | 1080,28 | 0,218 | 2,18 | 80,235 | 1,845 | 688,72 | 680,06 | 85,97 | 2,64 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | - | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | |
| 88 Циц из свежей капусты с картофелем и говядиной | 6/250 | 3,47 | 6,15 | 7,9 | 107,25 | 0,061 | 15,78 | - | 2,39 | 49,19 | 61,5 | 23,68 | 1,038 | |
| ТК Биточек школьный | 100 | 15,8 | 17,93 | 12,1 | 256 | 0,06 | - | 0,04 | 3,56 | 12,83 | 169,76 | 30,6 | 2,7 | |
| 143 Рату из овощей | 180 | 3,04 | 18,84 | 14,75 | 243,42 | 0,11 | 21,44 | 0,08 | 3,44 | 63,71 | 77,14 | 27,88 | 1,03 | |
| 421 Сдоба обыкновенная | 100 | 7,76 | 4,72 | 47,1 | 262 | 0,14 | 16 | 1,38 | 22 | 74 | 29 | 1,38 | | |
| ТК Кисель из ягод с/м | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | |
| ПР Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | |
| ПР Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Итого | | 38,61 | 48,92 | 166,95 | 1233,15 | 0,475 | 56,12 | 16,124 | 11,97 | 180,29 | 450,14 | 145,34 | 7,668 | |
| Всего за день | | 87,5 | 100,84 | 276,224 | 2313,43 | 0,693 | 58,3 | 96,359 | 13,815 | 869,01 | 1130,2 | 231,31 | 10,208 | |

СБорник технических нормативов – Сборник решений на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. Г.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели, 2015. – 544 с.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|--------|----------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| ТК Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,47 | 81,7 | 0,05 | 3,37 | - | 13,4 | 25,7 | 52,77 | 36,05 | 0,67 |
| 82 Борцы с капустой, картофелем и телятиной | 6/250 | 3,43 | 6,09 | 10,93 | 120,64 | 0,053 | 10,68 | - | 2,44 | 50,42 | 67,6 | 27,68 | 1,44 |
| ТК Шницель рыбный (горбуша) | 100 | 18 | 5,75 | 5,5 | 146 | 0,18 | 1,49 | 0,034 | 34,25 | 25,36 | 180,75 | 27,63 | 0,79 |
| 312 Говре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 0,17 | 27,79 | - | 0,22 | 44,36 | 103,9 | 33,3 | 1,2 |
| ТК Компот из яблок и апельсинов | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,2 | 75,8 | 0,012 | 6,14 | 0,003 | 0,08 | 17,6 | 6,4 | 8,22 | 0,57 |
| 440 Булка "творожная" | 100 | 13,08 | 6,06 | 38,68 | 262 | 0,14 | 0,18 | 44 | 1,3 | 75,8 | 140 | 34,6 | 1,52 |
| ПР Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого | | 46,95 | 25,03 | 161,41 | 1082,92 | 0,645 | 49,65 | 44,037 | 52,19 | 248 | 584,56 | 180,06 | 6,41 |
| Всего за день | | 63,54 | 43,11 | 289,59 | 1812,5 | 0,809 | 50,64 | 44,095 | 53,92 | 409,94 | 783,22 | 258,26 | 8,55 |

Сборник технических нормативов – Сборник рецептура на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Г.М. Могильного и В.А. Утельяна. – М.: Делъ, 2015. – 544 с.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|-------|--------|----------|-----------|------|--------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|
| | Среднее в день | | 78,61 | 80,099 | 288,8898 | 22322,713 | 1,17 | 57,492 | 78,1701 | 27,2275 | 598,042 | 1033,712 | 276,642 | 16,3654 |
| | Норма | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1627,8 | 0,94 | 42 | 0,54 | 7,2 | 720 | 1080 | 180 | 10,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. Г.М. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.:Дели, 2015. – 544 с.