



№ рец. по сборнику 2015 г	Прим. пицц. наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		в.	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>1-й день поселения Звоняк</b>																		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	150/10	5.89	11.44	25.74	230.25	0.16	0.88	0.054	0.56	115.17	173.48	45.5	1.29				
15	Сыр российский (порциями)	15	3.48	4.425	-	54	0.00075	0.105	0.039	0.075	132	75	5.25	0.15				
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0.07	0.02	9.98	40	-	0.03	-	-	11	2.8	1.4	0.26				
	Пр.Хлеб пшеничный	40	3	0.38	18.4	89.06	0.04	-	0.039	0.5	8.76	33.14	12.58	0.42				
	<b>Итого</b>		<b>12.34</b>	<b>16.2</b>	<b>54.12</b>	<b>413.31</b>	<b>0.24</b>	<b>0.64</b>	<b>0.039</b>	<b>0.47</b>	<b>266.93</b>	<b>283.42</b>	<b>23.78</b>	<b>2.03</b>				
<b>Обед</b>																		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.6	3.34	18.5	127.2	0.14	-	13.29	1.53	35.6	86.7	35.6	1.38				
71	Овощи нагуравальные свежие (отурца)	60	0.12	0.06	1.02	6	0.012	2.1	-	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36				
229	Рыб. тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	0.006	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85				
304	Рис отварной	150	4.9	7.2	48.9	279.6	0.034	-	-	0.4	1.82	91.26	21.78	0.7				
226	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	32	132.8	0.016	0.7	-	0.5	32.5	23.4	17.5	0.7				
ИР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05	0.12	-	-	14	7.6	3.4	0.32				
	<b>Итого</b>		<b>24.91</b>	<b>27.05</b>	<b>77.6</b>	<b>671.27</b>	<b>0.317</b>	<b>0.76</b>	<b>56.55</b>	<b>3.56</b>	<b>134.02</b>	<b>352.9</b>	<b>149.85</b>	<b>6.51</b>				
	Итого за день:		<b>37.25</b>	<b>43.25</b>	<b>131.72</b>	<b>1084.58</b>	<b>0.54</b>	<b>0.76</b>	<b>56.94</b>	<b>4.03</b>	<b>400.95</b>	<b>636.32</b>	<b>172.63</b>	<b>8.54</b>				

Код рец. по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>2-й день вторичное Загрузка</b>																	
204	Макароны отварные с сыром	150	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,22	115,2	1,22	295,2	202,1	20,3	1,23			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	13	20		125,8	90	14	0,134			
ПП	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
	Итого		30,00	18,98	68,40	524,66	0,16	13,22	135,20	1,72	428,76	225,24	46,61	1,78			
<b>Обед</b>																	
46	Каша пшеничная	60	0,07	3,07	6,74	54,2	0,03	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98			
81	Борщ	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04	13,1		2,9	63,03	55,3	27,8	1,3			
302	Каша гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8	4,6			
292	Филе куриное, тушеное в соусе, 50/50	100	17,11	12,94	4,48	194,63	0,171	8,46			15,66			6,85			
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2			
376	Чай с сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03			11	2,8	1,4	0,26			
ИП	Хлеб ржанно-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05				14	7,6		0,32			
	Итого		31,48	29,16	127,82	897,08	0,636	45,58		19,48	140,44	332,75	246,4	17,61			
	Итого за день:		61,48	58,14	196,22	1411,74	0,796	58,80	135,20	21,30	569,51	557,99	293,01	19,39			

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для учреждений здравоохранения / Под ред. П.М. Молчанова и В.А. Гусельяна. - М.: ДеЛи-2015 - 544 с.



№ рсч. по сборнику 2015 г	Применение наименования Бюлога	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>3-й день среда Загрузка</b>																
171	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	1,1	17,1	0,4	125,4	109,7	19,3	0,5		
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	0,5	11	2,8	1,4	0,26		
ИР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0,04	0,11	1,13	17,10	0,9	8,76	33,14		
	<b>Итого</b>		11,43	9,63	60,22	414,36	0,11	1,13	17,10	0,9	137,80	212,64	42,01	1,18		
<b>Обед</b>																
103	Уп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3	1,74	35,4	69,3	28,6	1,2			
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36			
	Плов из курдюка	50/125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41			
350	Компот из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24	0,2	8,2	9	4,4	0,14			
	ИРФрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2			
	ИР Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12	-	14	7,6	3,4	0,32			
	<b>Итого</b>		34,19	15,24	141,38	866,29	0,252	49,2	3,013	2,95	93,9	163,2	150,6	4,35		
	Итого за день:		44,62	24,87	201,60	1280,55	0,362	50,33	20,113	3,85	231,70	375,84	192,61	5,53		

Сборник рецептурных нормативов - Сборник рецептур на продовольствие для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Молчанова и В.А. Гусельникова - М.: ДеЛи-2015 - 544 с

№ рец. по сборнику 2015 г	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

4-й день четверг Завтрак

181	Каша молочная рисовая	250	7.2	12.7	51.2	350	0.07	1.1	65.2	0.3	155.6	187.4	43.4	0.7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	100.6	0.044	13	20	0.5	125.8	90	14	0.134
119	Хлеб пшеничный	40	3	0.38	18.4	89.06	0.04	-	-	0.8	8.76	33.14	12.58	0.42
	Итого		13.4	15.19	87.16	557.66	0.17	2.69	17.10	0.8	324.80	345.14	76.36	1.88

Обед

96	Суп рассольник	250	2.4	6.1	14.4	128.7	0.1	10.1	-	2.82	34.98	68.1	29	1.11
104	Котлета свиная	80	10.83	9.76	8.09	199	0.14	0.2	-	2.25	13.44	104.3	16.04	1.7
204	Макаронные изделия отварные	150	12.69	14.92	31.97	313.5	0.075	0.21	108	73.5	276.75	189.45	19.05	1.16
376	Чай с низким содерж. сахара	200	0.07	0.02	9.98	40	-	0.03	-	-	11	2.8	1.4	0.26
119	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05	0.12	-	-	14	7.6	3.4	0.32
	Итого		21.67	30.64	97.29	758.66	1.17	55.66	15.4	19.8	198.98	298.87	152.87	10.51
	Итого за день:		35.95	46.83	174.45	1316.32	1.34	58.35	32.50	20.6	523.78	644.01	229.23	12.39

№ рещ. по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>5-й день пятница Завтрак</b>															
183	Каша гречневая с молоком	200	8,6	5,5	42,9	256	0,2	1,5	24	0,3	172,9	231,2	94,5	2,7	
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26	
	Итого	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		17,33	17,26	75,32	529,6	0,35	3,1	48,4	0,8	336,3	415,7	125	3,97	
<b>Обед</b>															
102	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7		2,9	51,2	105,7	42,7	2,5	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	279,6	0,034			0,4	1,82	91,26	21,78	0,7	
260	Лук	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,4		1,82	21,78	91,26	21,78	0,7	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого	200	0,1	0,55	24,7	113,8	0,002	0,12	-	-	14	7,6	3,4	0,32	
	Итого	50	2,8	3,12	120,53	903,5	0,502	73,83		6,68	141,57	425,41	170,92	8,29	
	Итого за день		50,57	48,38	195,85	1433,1	0,852	76,93	48,4	7,48	477,87	841,11	195,92	12,26	



№ рецеп. по сборнику 2015 г	Прим. пищ. наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	в.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З			А	В	С	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>6-й день непекарный завтрак</b>																				
	ТК Запеканка из творога с курагой	150	18,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	296,9	37,44	1,48						
	З76 Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26						
	ПРХ хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42						
	<b>Итого</b>		21,97	44,50	107,36	404,29	0,172	0,75	0,2	1,49	219,86	332,84	61,42	2,16						
<b>Обед</b>																				
	88Ш Пи из свежей капусты	250	2,1	5,9	9,5	107,7		2,8	18,9	2,8	59,1	58,8	26,6	1						
	71 Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36						
	ТК Шлов из курицы	50/125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41						
	З50 Компот из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	2,4		0,2	8,2	9	4,4	0,14						
	ИР Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12	-	-	14	7,6	3,4	0,32						
	<b>Итого</b>		24,91	27,05	77,6	671,27	0,317	36,79	18,9	3,56	134,02	352,9	149,85	6,51						
	<b>Итого за день</b>		46,88	71,55	184,96	1075,56	0,489	37,54	19,1	5,05	353,86	685,79	211,27	8,67						

Мерца по сборнику 2015 г	Присев пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)														
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

7-й день вторник Завтрак

182	Капша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,89	11,44	25,74	230,25	0,16	0,88		0,56	115,17	173,48	45,5	1,29					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	13	20		125,8	90	14	0,134					
M15	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15					
НР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42					
	Итого		37,19	33,655	140,99	419,91	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75					
<b>Обед</b>																			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,14		13,29	1,53	35,6	86,7	35,6	1,38					
321	Капустя гушевая с мясом	150	4,14	6,4	14,4	130,4	3,4	20,6		3,4	97,6	72,2	37,2	1,4					
	Л орошек зеленый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	197,4	64,2	5,64					
226	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7					
НР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12	-	-	14	7,6	3,4	0,32					
	Итого		36,84	39,95	146,78	1095,45	3,782	34,59	49,69	11,84	294,80	539,5	225,9	12,27					
	Итого за день:		51,12	55,14	233,94	1501,31	3,952	37,28	66,79	12,64	619,60	884,64	302,26	14,15					



№№ реп. по сборнику 2015 г	Присев пищи, наименование блока	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	в,	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У			А	В	С	Д	Е	Са	Р	Мр	Ес	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>8-й день среда Завтрак</b>																	
305	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7.1	8.13	30.63	222.8	0.14	1.4	78.3	0.26	187.5	219.6	53.2	1.2			
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0.07	0.02	9.98	40	-	0.03	-	0.5	11	2.8	1.4	0.26			
11Р	Хлеб пшеничный	40	3	0.38	18.4	89.06	0.04	-	-	0.8	8.76	33.14	12.58	0.42			
	<b>Итого</b>		14.28	16.19	87.16	405.86	0.17	2.69	17.10	0.8	324.80	345.14	76.36	1.88			
<b>Обед</b>																	
96К	Уп рассольник	250	2.4	6.1	14.4	128.7	0.1	10.1	2.82	34.98	68.1	29	1.11				
71	Овощи натуральные свежие (супы)	60	0.12	0.06	1.02	6	0.012	2.1	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36				
204	Макаронные изделия отварные	150	12.69	14.92	31.97	313.5	0.075	0.21	108	73.5	276.75	189.45	19.05	1.16			
288	Одоль отварная	80	25.5	28	0.48	356.7	0.05	2.5	106.9	1.08	61.05	182	22.08	2.03			
377	Чай с лимоном	200.7	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36			
11Р	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.35	24.7	114.95	0.05	0.12	-	-	14	7.6	3.4	0.32			
	<b>Итого</b>		42.58	49.65	86.81	979.85	0.299	15.74	214.9	77.85	404.480	456.99	141.33	6.39			
	Итого за день:		79.77	83.305	227.8	1399.76	0.59	28.23	214.97	85.2	617.66	877.47	322.8	13.1			

Мерц. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	В,	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У						Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>9й день четверг. Завтрак</b>															
181	Каша молочная рисовая	250	7.2	12.7	51.2	350	0.07	1.1	65.2	0.3	155.6	187.4	43.4	0.7	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	100.6	0.044	13	20		125.8	90	14	0.134	
	ПРХ.Хлеб пшеничный	40	3	0.38	18.4	89.06	0.04	-	-	0.5	8.76	33.14	12.58	0.42	
	<b>Итого</b>		14.28	16.19	87.16	557.66	0.17	2.69	17.10	0.8	324.80	345.14	76.36	1.88	
<b>Обед</b>															
103	Хп с макаронными изделиями и картофелем	250	3.1	3.3	18.8	130.8	0.1	7.3		1.74	35.4	69.3	28.6	1.2	
294	Биточек куриный	80	13.89	9.71	12.93	228.8	0.16	0.72	0.083	54.83	50.22	67	17.76	2.92	
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.6	27.75	1	
46	Квашеная капуста	60	0.07	3.07	6.74	54.2	0.03	16.9		15.4	33.5	29.35	16	0.98	
	<b>ПРФ.Фрукт свежий</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2	
342	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0.16	0.16	18.9	78.6	0.012	0.9	-	0.08	13.91	4.4	5.14	0.93	
НР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05	0.12	-	-	14	7.6	3.4	0.32	
	<b>Итого</b>		25.84	20.61	99.62	786.53	0.39	39.00	0.083	3.63	226.68	328.44	84.02	6.29	
	<b>Итого за день</b>		50.12	36.80	186.78	1344.19	0.56	41.69	17.18	4.43	673.58	663.54	160.38	8.17	

Сборник пищевых ингредиентов - Сборник рецептов на пролужино для обучающихся по специальности «Медицинская химия» / Под ред. П.М. Матвеевской и В.А. Гусевой. - М.: Дашин, 2015. - 524 с.

№ реп. по сборнику 2015 г	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>10-й день питания Завтрак</b>																
171	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	1,1	17,1	0,4	125,4	109,7	19,3	0,5		
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26		
15	150 г сыр российский (попьем)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15		
117	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	<b>Итого</b>		15,7	10,5	74,5	471,9	0,154	2,51	37,1	0,7	390,4	295,7	42,75	1,124		
<b>Обед</b>																
102	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7	-	2,9	51,2	105,7	42,7	2,5		
71	Овощи нарезанные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
302	Каша гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25	-	-	0,6	14,8	204,2	135,8	4,6		
	1 кг колбаса свиная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7		
	226 комлот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7	-	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7		
	НП Хлеб ржанно-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12	-	-	14	7,6	3,4	0,32		
	<b>Итого</b>		32,74	33,21	113,82	902,85	0,728	12,94	-	4,07	129,52	361,2	249,9	11,23		
	<b>Итого за день:</b>		48,44	43,71	188,32	1374,75	0,9	15,4	37,1	4,77	519,92	656,9	292,65	12,35		