

СОГЛАСОВАНО
Руководитель РЦЗПО СК

К.Ю. Туниянц
«28» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ
«Ставропольский строительный техникум»

В.А. Семилетов
«28» августа 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**
по сборнику рецептов блюд под ред. М.П. Могильного, 2005 г.

г. Ставрополь, 2024

2024-2025 учебный год
Категории: 12 лет и старше

Меню на 1 неделю понедельник														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100	0,2
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	250/10	8,2	4,18	38,1	223	0,17	0,52	0,01	1	114,01	200,15	0,96	0,01
375/376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,06	20,15	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	1,6
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	617	22,51	18,29	95,9	643	0,23	1,26	0,16	2,26	305,65	401,16	136,59	3,29
	Обед													
71	Овощи свежие или соленые	100	1,6	4,9	11	412	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78
96	Рассольник Ленинградский с картофелем	300	2,15	4,74	15,45	113	0,06	2	0,03	0,00	15,66	59,34	2,4	0,01
284	Запеканка картофельная с печенью	100/300	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,46	129,4	31,98	1,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,00	0,01	0,67	17,2	105,6	10	1,6
	Всего в обед	1130	21,68	23,44	106,01	1071	0,33	24,64	0,11	3,63	601,94	364,68	91,6	15,18
	Всего в 1 неделю понедельник	1747	44,19	41,73	201,91	1714	1,56	25,9	0,27	5,89	907,59	765,84	228,19	18,47

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
212	Омлет смешанный с сосисками молочными со сливочным маслом	30/150/10	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
73	Икра кабачковая (консервированная)	100	3,38	10,64	55,03	329	0,04	0,39	0,03	0,9	337,37	81,37	39,99	3,9
382	Какао с молоком	200	3,70	3,94	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	610	26,46	35,65	117,37	858	0,4	1,21	0,15	2,59	469,21	282,38	87,66	5,95
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15	0,00	0,04	8,4	15,6	12	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,75	29	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	1,6
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1130	28,44	17,23	113,14	1116	0,46	52,63	0,11	3,16	199,45	510,85	131,25	8,48
	Всего в 1 неделю вторник	1740	54,9	52,88	230,51	1974	0,86	53,84	0,26	5,75	668,66	793,23	218,91	14,43

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	102	60	100,00	0,02
182	Каша жидкая молочная перловая	250/10/10	0,3	4,31	15,92	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03
352	Кисель из яблок	200	0,1	0,00	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,06	20,15	0,4	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	605	13,3	16,99	76,42	540	0,07	1,25	0,3	1,48	296,75	310,5	137,93	2,73
	Обед													
52	Свекла тушеная	100	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,6	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
291	Плов из птицы	100/300	23,28	29,19	38,3	509	0,09	1,53	0,01	0,6	29,74	247,45	46,42	2,31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,4	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Всего в обед	1130	35,36	36,4	119,85	995	0,33	10,53	0,11	3,1	603,48	480,23	125,28	30,75
	Всего в 1 неделю среда	1735	48,66	53,39	196,27	1535	0,4	11,78	0,41	4,58	900,23	790,73	263,21	33,48

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
204	Макароны отварные с сыром	250/30	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,8	185,59	95,09	0,02	0,01
379	Кофейный напиток	200	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	1,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	716	29,1	30,95	81,89	727	0,37	1,04	0,16	2,44	317,43	296,1	51,17	2,92
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	100	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6	0,01	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
102	Суп картофельный с горохом	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	0,1	45,28	122,19	4,69	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1130	32,67	16,96	120,39	740	0,42	14,13	0,11	2,68	681,37	542,69	144,66	29,28
	Всего в 1 неделю четверг	1846	61,77	47,91	202,28	1467	0,79	15,17	0,27	5,12	998,8	838,79	195,83	32,2

Меню на 1 неделю пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10/10	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,35
342	Кофейный напиток с молоком	200	0,16	0,00	29	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	605	18,76	22,63	100,69	1082	0,16	31	0,21	2,1	295,29	304,15	167,4	6,61
	Обед													
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	9,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,1	0,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72	0,74
260	Гуляш из говядины	100/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23	0,01	0,4	10,87	141,38	6,76	1,1
171	Каша рассыпчатая перловая	200/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Всего в обед	1085	33,1	29,27	223,12	1265	0,35	48,18	0,11	4,25	131,72	429,32	66,81	22,48
	Всего в 1 неделю пятница	1690	51,86	51,9	323,81	2347	0,51	79,18	0,32	6,35	427,01	733,47	234,21	29,09

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	тамины(мг)		А	Е	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	250/10/10	3,47	4,06	14,41	108	0,04	0,52	0,02	1	107,76	95,23	5,57	0,03
375	Чай с лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,26	20,15	11,2	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,3
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	620	17,78	18,17	72,21	528	0,1	1,26	0,17	2,36	299,6	296,24	150,9	2,61
	Обед													
71	Овощи свежие или соленые	100	1,6	4,9	11	412	0,01	12	0,3	0,38	30,6	20,4	10,2	0,78
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	1	45,28	122,19	4,69	0,01
284	Картофельная запеканка с мясом	100/300	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,49	129,4	31,98	1,91
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Всего в обед	1130	25,44	23,44	213,28	1483	0,44	54,34	0,4	4,77	162,53	426,72	80,07	23
	Всего в 2 неделю понедельник	1750	43,22	41,61	285,49	2011	0,54	55,6	0,57	7,13	462,13	722,96	230,97	25,61

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
243	Сосиска молочная	55	3,2	5,11	35,15	201	0,04	0	0,03	0,9	4,88	81,37	39,52	0,48
352	Какао с молоком	200	0,1	0,00	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,06	20,15	0,4	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	491	22,68	26,18	97,49	730	0,4	0,82	0,15	2,64	136,52	282,38	74,07	3,5
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01
229	Рыба-минтай тушенная в томате с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,01	0,19	0,02	1,9	48,77	179,93	43,21	1,01
312	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,2	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1130	29,5	16,6	118,2	714	0,24	20,56	0,13	4,67	668,57	478,01	131,5	29,43
	Всего в 2 неделю вторник	1621	52,18	42,78	215,69	1444	0,64	21,38	0,28	7,31	805,1	760,39	205,57	32,93

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
6	Бутерброд с колбасой докторской	20/30	3,9	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105	60	9,5	0,82
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	250/10/10	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,35
376	Чай с сахаром	200/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	647	17,88	23,5	75,88	582	0,13	1,2	0,19	1,24	293,79	257,1	62,2	2,38
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	100	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15	0,00	0,04	8,4	15,6	12	0,54
108	Суп картофельный с клецками	300	8,82	6,53	54,16	311	0,22	18,4	0,01	0,67	52,8	165,42	61,52	2
289	Рагу из птицы	100/300	19	22,67	20,42	362	0,16	10,2	0,01	2,07	37,78	212	45,02	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,2	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	0,02
	Всего в обед	1130	36,91	30,77	139,61	1011	0,56	44,8	0,07	4,55	638,38	548,56	165,56	14,94
	Всего в 1 неделю среда	1777	54,79	54,27	215,49	1593	0,69	46	0,26	5,79	932,17	805,66	227,76	17,32

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100	0,2
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,05	3,51	15,21	394,91	0,02	0,3	0,02	14,8	0,3	0,3	10,1	0,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,6	20,15	135	2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	635	20,55	18,89	75,71	814,91	0,08	1,04	0,17	16,16	192,48	201,31	279,23	4,48
	Обед													
73	Икра кабачковая (консервирования)	100	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,5	17,43	18,25	7,969	0,2
102	Суп картофельный с чечевицей	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	1	45,28	122,19	4,69	0,01
295	Котлета рубленные из цыпленка-бройлера	100	5,10	13,20	0,8	142,4	0,05	21,50	0,03	1,28	8,15	80,15	10,65	0,45
312	Пюре картофельное	200/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,1	20,63	0,82
349	Кисель из повидла	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1035	22,78	25,56	113,52	749,4	0,35	40,13	0,12	4,7	619,94	374,23	90,959	28,36
	Всего в 1 неделю четверг	1670	43,33	44,45	189,23	1564,3	0,43	41,17	0,29	20,86	812,42	575,54	370,18	32,84

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	250/10/10	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,5	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	627	16,32	16,49	73,69	513	0,14	2,24	0,2	1,34	206,28	255,89	137,35	3,35
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1	20,4	10,2	0,78
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72	0,74
259	Гуляш из говядины	100/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23	0,01	0,4	10,87	141,38	6,76	1,1
171	Каша рассыпчатая пшенная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Всего в обед	1130	32,9	25,35	123,89	831	0,48	17,65	0,38	4,35	590,96	426,21	83,73	29,51
	Всего в 2 неделю пятница	1757	49,22	41,88	197,58	1344	0,62	19,89	0,58	5,69	797,24	682,85	221,08	32,86

	Итого	17,333	504,15	472,8	2257,3	16993	63,87	480,9	32,79	114,5	984,26	1063,4	3123,64	398,2
	Среднее за период	1,733	50,41	47,28	225,70	1699,30	4,56	34,35	2,34	8,17	70,30	75,90	223,12	28,44

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного, Москва: Дели Принт, 2005 г.