

Первый день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
69	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03		36,59			0,54
163	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	7,3	6,8	12,5	162	0,011	0,05			14,9	258,9	35,9	0,95
441	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	200/10	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,2	80,3	182,4	39,04	0,72
354	Рыба тушеная с овощами	60/60	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	0,1	38	169,58	31,26	0,98
518	Чай с сахаром и с лимоном	200/10/15	0,12		38,71	155	0,01	13,9		0,02	4,86	221,36	1,36	0,22
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10			0,25
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20			0,3
всего за день			25,87	29,20	115,71	846,00	0,12	14,92	0,35	0,42	204,65	832,24	107,56	3,96

второй день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
148	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250/50/10	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		0,04	21,3	571	14,52	0,44
60	Винегрет	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3		36,59			1,54
382	Капуста тушеная с мясом говядины п/ф	100/130	5,6	12,4	5,3	95	2,35	3,94		16,18	1712,33	1018,21	234,22	0,49
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10			0,25
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20			0,3
522	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,56		27,4	112	0,01	13,9		0,02	20			0,34
всего за день			20,56	29,60	88,40	664,00	2,49	21,52	0,30	16,34	1820,22	1589,21	248,74	3,36

третий день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	4,81		0,04	36,58	43,81	21,52	1,35
143	Свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250/50/10	6,1	8,3	25,9	103	0,01	0,18		0,1	123			1
379	Жаркое по-домашнему с мясом говядины п/Ф	200/100	10,14	6,43	28,65	187	0,07	3,94	0,02	11,2	101,21	24,43	1,52	
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10			0,25
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20			0,3
533	Чай с сахаром	200/15	0,68		23,05	95	0,01	0,4		0,02	20			0,34
всего за день			24,82	23,33	119,50	665,00	0,16	9,33	0,02	11,46	310,79	68,24	23,04	3,24

четвёртый день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Суп картофельный с рыбной консервой "Сайра"	250/50	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		0,05	21,04	79,21	17,17	0,57
64	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	125	0,03	0,03	0,03		36,59			1,54
252	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200/10	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	0,08	5,53	21,22	88,9	3,52	
378	Тефтели из мяса говядины п/ф	100	3	0,79	4,25	295	0,03	0,36		0,08		684,07		0,78
518	Кисель из повидла витаминизированный	200	0,12		38,71	155	0,01	13,9		0,02	4,86	221,36	1,36	0,22
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10			0,25
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20			0,3
всего за день			24,02	33,63	121,16	1028,00	0,22	20,23	0,11	5,78	113,71	1073,54	22,05	3,66

пятый день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
69	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03		36,59			0,54
160	Солянка сборная мясная	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		0,05	21,04	79,21	17,17	0,57
432	Макароны отварные со сливочным маслом	200/10	7,38	8,4	45,2	294								
391	Сосиска молочная отварная	100	18	16,8	14,4	280	0,05				7,82			1,48
522	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,56		27,4	112	0,01	13,9		0,02	20			0,34
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10			0,25
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20			0,3
всего за день			36,74	41,03	138,21	1111,00	0,21	19,79	0,03	0,17	115,45	79,21	17,17	3,48

Шестой день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
138	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250/50	9,6	6,5	30,2	174	0,011	10,51			14,9			0,95
15	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	60	1,3	3,12	4,2	50	0,05	5,7			14,4		16,8	0,5
380	Плов с курицей	100/130	2,8	1,6	16	144	0,01	0,9	0,02	0,2	180,8	182,4	39,04	0,72
533	Чай с сахаром	200/15	0,68		23,05	95	0,01	0,4		0,02	20			0,34
п/п	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	20			32			0,4
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10			0,25
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20			0,3
всего за день			21,78	13,22	127,65	727,00	0,19	37,51	0,02	0,32	292,10	182,40	55,84	3,46

седьмой день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
65	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	18,83	164,5	0,03	6,93	0,3		36,59			1,54
158	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250/30/50	9,6	6,5	16	119	0,1	2,13	0,02	0,03	23,92	41,78	88,4	1,06
441	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	200/10	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,2	80,3	182,4	39,04	0,72
378	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	203	0,03	0,36		0,08	19,08	121,07	18,89	1,78
518	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/10	0,12		38,71	155	0,01	13,9		0,02	4,86	221,36	1,36	0,22
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10			0,25
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20			0,3
всего за день			34,22	30,22	142,60	909,50	0,23	24,22	0,58	0,43	194,75	566,61	147,69	5,87

восьмой день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Уха из свежей рыбы	250/70	5,4	4	18,2	150	0,07	5,86		0,05	21,04	79,21	17,17	0,57
60	Винегрет	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3		36,59			1,54
435	Капуста тушеная с маслом сливочным	200/10	4,22	6,86	16,135	158	0,011	7,36	0,06	0,1	38	169,58	31,26	0,98
405	Колбаса отварная	100	6	3,9		159	0,05				178			1,95
526	Компот из изюма витаминизированный	200	0,33	0,2	21,87	91	0,01	13,9		0,02	20			0,34
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10			0,25
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20			0,3
всего за день			24,55	24,16	99,11	857,00	0,22	27,15	0,36	0,27	323,63	248,79	48,43	5,93

девятый день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
148	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250/50/10	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		0,04	21,3	571	14,52	0,44
63	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	75	0,03	0,03	0,03		36,59			1,54
441	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,2	80,3	182,4	39,04	0,72
354	Рыба тушеная с овощами	60/60	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	0,1	38	169,58	31,26	0,98
533	Отвар из шиповника	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		0,02	20			0,34
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10			0,25
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20			0,3
всего за день			25,53	30,11	103,54	738	0,161	5,016	0,35	0,46	226,19	922,98	84,82	4,57

десятый день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
158	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250/30/50	9,6	6,5	16	119	0,1	2,13	0,02	0,03	23,92	41,78	88,4	1,06
67	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	18,83	164,5	0,03	6,93	0,3		36,59			1,54
417	Рагу с курицей	200/100	12,65	7,6	21	110	0,01	7,36	0,06	0,1	138	170	31,26	0,98
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10			0,25
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20			0,3
522	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,56		27,4	112	0,01	13,9		0,02	20			0,34
всего за день			31,41	22,00	116,63	679,50	0,20	30,32	0,38	0,25	248,51	211,78	119,66	4,47
Итого за 10 дней			269,50	276,50	1 172,51	8 225,00	4,21	210,00	2,50	35,90	3 850,00	5 775,00	875,00	42,00
Среднее за 10 дней			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	3,59	385,00	577,50	87,50	4,20

26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20
269,50	276,50	1 172,50	8 225,00	4,20	210,00	2,50	35,00	3 850,00	5 775,00	875,00	42,00
0,00	0,00	-0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	-0,90	0,00	0,00	0,00	0,00

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия для ПОП при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшиной, 2004 г.