

День № 1		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
	Огурцы свежие в нарезке	30	0,21	0,03	0,57	3	4,5	3,62	0,17	0,01
175	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,00	4,90	47,00	255	27,96	40,22	3,02	0,18
103	Фрикаделька из говядины	80/30	11,30	9,30	8,20	162	23,84	20,99	0,92	0,04
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	28,90	112	14,36	0,00	0,68	0,0
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	110	25,0	8,2	0,72	0,082
			24,01	16,03	102,07	642				

День № 2		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
118	Рагу овощное с мясом курицы	200	14,3	17,3	14	269	34,6	41,35	2,54	0,09
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	107,5	15,4	0,68	0,05
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,3	26,97	0,88	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	12,5	4,1	0,36	0,041
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0,04
			25,8	29,4	70,5	660				

День № 3		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
	Огурцы свежие в нарезке	30	0,21	0,03	0,57	3,3	4,5	3,62	0,17	0,01
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	160	28,0	41,98	1,62	0,15
183	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177	30,19	41,66	0,97	0,21
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	110	25,0	8,2	0,72	0,082
			20,91	16,23	63,27	485,3				

День № 4		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
	Помидор свежий в нарезке	80	0,6	3,8	2,9	48	12,0	9,66	0,45	0,02
177	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04
95	Гуляш из говядины	60/50	17,3	18,1	3,2	245	12,18	22,98	2,6	0,05
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	110	25,0	8,2	0,72	0,082
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0,04
			27,7	29,3	118,4	858				

День № 5		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
26	Салат из свёклы с изюмом	80	1	4,6	9,6	82	19,21	11,25	0,72	0,01
212	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07
98	Котлета из говядины	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	110	25,0	8,2	0,72	0,082
			28,1	25,6	89,4	709				

День № 6		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
	Порционные помидоры и огурцы	80	0,6	3,8	2,9	48	12,0	9,66	0,45	0,02
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31
98	Шницель из говядины	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	12,5	4,1	0,36	0,041
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	107,5	15,4	0,68	0,05
			34,4	33,1	94,5	822				

День № 7		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
212	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07
98	Биточки из говядины	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03
251	Пирог с капустой	100	6,6	8	18,8	175	29,07	8,1	0,45	0,05
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	12,5	4,1	0,36	0,041
			34,4	30,9	95,7	806				

День № 8		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
	Огурцы свежие в нарезке	30	0,21	0,03	0,57	3,3	4,5	3,62	0,17	0,01
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	110	25,0	8,2	0,72	0,082
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0,04
			32,61	20,23	97,47	710,3				

День № 9		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
	Порционные св.помидоры и огурцы	40/40	0,5	2,9	2,2	36	12,0	9,66	0,45	0,02
168	Пюре гороховое	180/5	17,7	5,8	41,6	292	98,97	89,65	5,83	0,61
104	Тефтели из говядины	80/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,10	0,06
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0,00	0,68	0,0
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	110	25,0	8,2	0,72	0,082
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0,04
			34,3	28	123,1	892				

День № 10		завтрак								
№ технологичес кой карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витами В1
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0,9	7,1	4,1	83	20,59	12,15	0,73	0,01
131	Плов из курицы	200	17,1	21,4	28,4	377	18,39	33,9	1,54	0,05
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	110	25,0	8,2	0,72	0,082
			22,3	30,3	59	605				

Источник: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. ч.1, ч.2

При приготовлении блюд используется йодированная соль, производится витаминизация третьих блюд.

НЫ (МГ)
С
1,71
0,00
0,02
0,10
0,04

НЫ (МГ)
С
10,52
0,07
0,52
0,02
20

НЫ (МГ)
С
1,71
14,54
2,53
0,0
0,04

ны (мг)
С
4,56
0,00
0,98
0,29
0,04
20

ны (мг)
С
0,52
0,0
0,29
0,0
0,04

ны (мг)
С
4,56
0,00
0,29
0
0,02
0,07

НЫ (МГ)
С
0,0
0,29
0,52
0,1
0,02

НЫ (МГ)
С
1,71
12,45
2,53
0,29
0,04
20

НЫ (МГ)
С
4,56
0
1,17
0,10
0,04
20

ны (мг)
С
0,79
0,55
0
0,04