

Сборник технических нормативов - "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"/ Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	200	7.9	12.5	35.84	288.57	173
	Бутерброды с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.96	
Итого за завтрак		500	21.73	24.84	92.4	681.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Запеканка из творога	160	23.38	17.69	44.8	432	223
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338
Итого за завтрак		510	27.86	18.61	93.95	657.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	150	13.79	24.83	2.64	289.66	210
	Сосиски отварные со сливочным маслом	55	5.55	15.55	0.25	164	243
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	338
Итого за завтрак		555	25.86	52.72	47.75	771.26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5.79	10.65	31.89	247.62	175
	Бутерброды с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
Итого за завтрак		500	19.62	22.99	88.45	640.12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	304
	Котлеты, биточки, шницели	100	11.73	30.38	12.02	370.91	268
	Яйца варёные	40	5.08	4.6	0.28	63	209
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140	
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377
Итого за завтрак		550	25.33	40.97	93.16	845.61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Омлет натуральный	150	13.79	24.83	2.64	289.66	210
	Сосиски отварные со сливочным маслом	55	5.55	15.55	0.25	164	243
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
Итого за завтрак		505	29.41	52.92	61.6	841.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	200	7.9	12.5	35.84	288.57	173
	Бутерброды с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.96	
Итого за завтрак		500	21.73	24.84	92.4	681.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5.79	10.65	31.89	247.62	175
	Яйца варёные	40	5.08	4.6	0.28	63	209
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
Итого за завтрак		520	16.32	24.93	80.47	612.76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Сырники из творога	200	30.97	25.62	48.97	551.43	219
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338
Итого за завтрак		550	37.49	38.06	93.33	869.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	304
	Котлеты, биточки, шницели	100	11.73	30.38	12.02	370.91	268
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.96	
Итого за завтрак		550	26.36	49.15	109.04	986.17	

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	21.73	24.84	92.4	681.13
2 день	27.86	18.61	93.95	657.9
3 день	25.86	52.72	47.75	771.26
4 день	19.62	22.99	88.45	640.12
5 день	25.33	40.97	93.16	845.61
6 день	29.41	52.92	61.6	841.16
7 день	21.73	24.84	92.4	681.13
8 день	16.32	24.93	80.47	612.76
9 день	37.49	38.06	93.33	869.03
10 день	26.36	49.15	109.04	986.17
Среднее значение за период	25.171	35.003	85.255	758.627