



Ссылка: 1113-18 ЛЕГ

2) Сборник технологических нормативов, реестр блюд и кулинарных изделий для детских образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2008г.

3) Сборник рецептов, Москва "Ладъ" 2009г. Авторы: Зайцева А.И., Цыганенко В.В.

День	Наименование блюда	Масса порции (кг/г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Молярные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Р	А	С		
<b>3-й день</b>	завтрак	132, Пермь, 2008г.	250	6,45	10,002	0,25	143,35	4,37	81,8		0,0075	
		232, Пермь, 2008г.	1	3,6	4,2	29,48	191,6	4,8	6		0,1	
		287, Пермь, 2008г.	100	3,74	0,74	28,86	92,66	22,66	96		0,42	2,9
		365, Пермь, 2008г.	20	0,2	14,4	0,2	132					
			200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54			2,8
			25	3,7		4,5	62	86,5	0,01		0,01	
			396	17,76	29,352	78,6	683,23	174,58	187,35		0,375	5,7
		48, Пермь, 2008г.	350	3,65	51,25	20,662	149,8	29,5	192,1		0,13	8,912
		189, Пермь, 2008г.	50/200	24,33	20,69	33,71	438,37	21,4	230,2		0,32	1,2
		246, Пермь, 2008г.	150	0,6	0,12	2,47	30,5	16	19			1,75
обед		293, Пермь, 2008г.	200	0,27	30,82	124,4	14,82	1,64			0,24	
			110	11,24	0,92	38	115,6	28,26	1,22		0,51	3,62
			830	40,06	72,98	173,062	818,67	109,08	564,94		0,96	15,732
		272, Пермь, 2008г.	100	13,4	1,4	100,4	280	40	196		0,84	5,8
			250	7	7,9	10,2	140,6	300	225		0,05	1,75
			350	20,4	9,3	110,6	420,6	340	421		0,89	7,55
			3766	78,25	111,632	312,262	1922,5	574,56	1178,29		2,3875	28,912
<b>2-й день</b>	завтрак	132, Пермь, 2008г.	200/50	38,96	16,14	38,8	456,3	326,57	451,07		0,12	0,9
		232, Пермь, 2008г.	100	3,7	0,7	50,3	140	20	98		0,42	2,9
		287, Пермь, 2008г.	15	0,15	10,8	0,15	99	2,4	3		0,09	
		365, Пермь, 2008г.	200	3,77	3,93	25,95	153,92	174,4	100,6		0,03	1,3
			1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	73,6		0,24	
			315	51,66	36,17	115,48	912,02	488,57	736,17		6,89	5,1
			150/75	1,9	6,6	10,8	111,1	79,8	93,15		0,038	5,937
			100/75									
			100	4,4	4,26	2,6	160,8	30	186		0,112	
			150	0,6	0,12	2,47	10,5	16	19			1,75
обед		224, Пермь, 2008г.	200	0,16	0,59	14,43	46,33	11,33	49		0,71	1,45
		246, Пермь, 2008г.	80	2,99	0,59	21,08	74,12	18,32				
		293, Пермь, 2008г.	530	10,05	11,57	76,78	402,85	155,25	342,45		0,36	9,137
			200	0,07	0,01	15,33	61,62	6,25	3,54			2,8
			50		3,32	24,62	131,9					
			200	0,8	0,8	20,8	90	32	22		0,02	
			250	0,8	5,32	59,75	280,4	32	22		0,02	20
			1095	62,53	52,86	252,01	1585,27	675,82	1105,32		1,27	34,237
<b>3-й день</b>	завтрак	143, Пермь, 2008г.	200	8,34	13,06	155,6		4,2	12,2			
		283, Пермь, 2008г.	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,1	75,6		0,74	
			100	3,74	0,74	28,86	92,66	22,66	96		0,42	2,9
			15	0,15	10,8	0,15	99	2,4	3		0,09	
			25	3,1	3,6		49,8	69,4	0,04		0,04	
			200	0,07	0,01	15,33	61,62	6,25	3,54			2,8

обед	45, Пермь, 2008г.	ИТОГО	316	17,31	32,81	44,6	531,48	120,13	192,38	0,79	2,9	
	193, Пермь, 2008г.	Суп полевой	350	3,2	10,8	21,6	196,8	49,7	81,7	0,3	14,5	
	293, Пермь, 2008г.	Салат с луком	100/10	9,49	4,84	3,24	128,4	32,5	205,3	0,05	2,52	
		Парфефанное пюре	100	2,13	4,04	35,53	160,57	25	47,5	0,032	6,715	
		Овощи	150	0,5	0,12	2,47	10,5	16	19		1,75	
		Напиток	200	0,4	0,08	1,65	7					
		Хлеб ржаной	120	31,24	0,91	36	115,6	28,26	122	0,51	3,62	
		ИТОГО	920	27,06	20,8	80,49	619,27	153,46	475,7	0,862	29,105	
		Мясно (кусочками)	250	7	7,97	10,22	140,05	300			0,05	1,75
		Перехов слабей с картошкой	75	4,71	3,67	35,3	193	38,53	52,26	0,04	0,2	
4-й день	ИТОГО	325	11,71	11,64	45,52	333,65	318,53	277,26	0,09	1,95		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1561	56,08	65,25	170,61	1474,4	590,1	945,34	1,762	33,955		
	завтрак	106, Пермь, 2008г.	Суп молочный макаронный	250	8,16	8,78	48,47	306,1	117,70	127,8	0,05	1,13
		139, Пермь, 2008г.	Яйцо вареное (журинное)	1	5,08	4,6	0,78	62,8	15,2	73,6	0,24	
		287, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	300	3,74	0,14	28,86	92,66	27,66	98	0,42	2,9
			Мясно свиное (порционные)	35	0,15	0,8	0,15	99	2,4	3		0,09
			Кондитерские изделия	35		3,32	24,62	331,9				
			Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
			ИТОГО	601	17,2	27,65	137,69	794,08	164,29	305,84	0,8	6,83
			Суп с клецками	350	5,3	4,6	23,5	156,7	20,1	72,6	0,04	14,2
		Тесто из говядины	115	13,1	19,3	13,5	200,2	84,7	205,7	0,16	2,4	
		Мака пшенная, рассыпчатая	100	5,3	5,2	31,3	192,4	7,63	61,5	0,02		
полдник	246, Пермь, 2008г.	Овощи	150	0,6	0,12	2,47	10,5	16	19		1,75	
		Напиток	200	0,27		30,82	124,4	14,82	1,64		0,24	
		Хлеб ржаной	120	4,5	0,89	34,7	11,3	27,3				
		ИТОГО	1015	29,07	30,11	136,29	775,5	170,55	390,44	0,22	18,50	
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8	
		Сарсон пшеничный	1	5,2	1,1	15	120	26,5	90			
		Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20	
		ИТОГО	200	6,07	12,81	51,13	271,62	64,75	135,54	0,02	20	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1836	52,34	70,57	305,09	1807,2	399,59	781,92	1,04	45,42	
	завтрак	263, Пермь, 2008г.	Смолет из 2-х яиц	110	7,2	7,76	0,24	101,6	30,4	147,2	0,48	
235, Пермь, 2008г.		Мясо говяжье (овощи)	100	4,96	5,23	7,36	78,7	32,22	33,84	0,005	16,75	
235, Пермь, 2008г.		Хлеб пшеничный	100	0,7	0,7	50,3	160	20	98			
242, Пермь, 2008г.		Мясно свиное (порционные)	20	0,2	1,64	0,2	132	4,8	6	0,1		
		Каша с молоком	200	3,77	3,93	25,95	353,92	124,4	109,6	0,02	3,3	
		Кондитерские изделия	30		3,32	24,62	331,9					
		ИТОГО	530	19,74	35,34	108,47	738,12	213,82	394,64	0,605	18,05	
		Суп рыбный	350/50	5,18	8,68	30,24	221,76	20,3	72,8	0,049	14,22	
		Жаркое из говядины	75/200	18,42	20,69	19,77	337,6	29,2	240,9	0,03	9,34	
		Овощи	100	0,8	0,1	3,3	14	26	0,14		25	
полдник	246, Пермь, 2008г.	Напиток	200	0,27		30,82	124,4	14,82	1,64		0,24	
	293, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	120	4,5	0,89	34,7	11,3	27,3				
		ИТОГО	400	29,17	30,36	138,83	709,06	117,62	305,34	0,219	48,8	
		Бисквитный продукт (кефир)	250	7	7,97	10,22	140,65	300	2,25	0,05	1,75	
		Кондитерские изделия	50		3,32	24,62	191,9					
		ИТОГО	250	7	11,29	34,84	272,45	300	2,25	0,05	1,75	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	55,4	76,99	262,34	1719,63	429,44	712,21	0,874	58,6	
	завтрак	154, Пермь, 2008г.	Каша молочная пшеница	200	6,53	7,03	38,78	244,9	94,71	102,24	0,04	0,91

	366, Пермь, 2008г.	Яйцо вареное (туриное)	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	73,6	0,24
	365, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	300	3,7	0,7	50,3	140	20	98	0,43
	139, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (пастеризованное)	15	0,15	30,8	0,15	99	2,4	3	0,09
		Чай с/с	200	0,07	0,01	35,31	61,62	6,25	3,54	2,8
		Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	0,02	20
		<b>ИТОГО</b>	<b>716</b>	<b>16,33</b>	<b>23,94</b>	<b>125,62</b>	<b>698,32</b>	<b>170,08</b>	<b>302,38</b>	<b>0,81</b>
обед	46, Пермь, 2008г.	Борщ со сметаной	350/25	1,9	6,6	10,8	111,1	79,8	93,15	0,038
	179, Пермь, 2008г.	Пюре с мясом	85/75	18,47	20,74	19,82	337,11	20,7	240,14	0,04
	246, Пермь, 2008г.	Каша речневая	300	4,41	5,17	19,88	190,56	32,94	180,02	0,045
	293, Пермь, 2008г.	Овощи	350	0,6	0,32	2,67	10,5	16	19	1,75
		Каша из свежих фруктов	200	0,16		14,99	606,4	20,05	15,6	0,01
		Хлеб ржаной	120	4,5	0,89	34,7	11,3	27,3		
		<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>30,04</b>	<b>33,52</b>	<b>102,65</b>	<b>1266,99</b>	<b>195,79</b>	<b>555,99</b>	<b>0,131</b>
	271, Пермь, 2008г.	Каша с мясом	250	3,77	4,91	32,43	192,4	195,5	137	0,025
	319, Пермь, 2008г.	Перелом сдобный с повидлом	100	4,71	3,67	35,3	193	38,53	37,26	0,04
		<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>8,48</b>	<b>8,58</b>	<b>67,73</b>	<b>305,4</b>	<b>174,08</b>	<b>189,36</b>	<b>0,065</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1536</b>	<b>54,85</b>	<b>66,04</b>	<b>296,01</b>	<b>2350,71</b>	<b>539,85</b>	<b>1047,55</b>	<b>1,008</b>	
<b>7-й день</b>										
завтрак	205, Пермь, 2008г.	Суп молочный пречный	250	5,9	3,58	17,22	186,9	178,2	153	0,03
	227, Пермь, 2008г.	Яйцо вареное (туриное)	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	73,6	0,24
	233, Пермь, 2008г.	Хлеб	100	3,7	0,7	50,3	140	20	98	0,42
	242, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (пастеризованное)	15	0,15	30,8	0,15	99	2,4	3	0,09
	365, Пермь, 2008г.	Сыр	30	2,4	2,72		37,35	52,5	0,03	0,03
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54	2,8
		<b>ИТОГО</b>	<b>586</b>	<b>17,3</b>	<b>22,61</b>	<b>83,26</b>	<b>589,07</b>	<b>274,55</b>	<b>333,17</b>	<b>0,83</b>
	51, Пермь, 2008г.	Суп с макаронами изюмными	350	2,83	2,86	21,76	124,08	14,68	38,06	0,096
	176, Пермь, 2008г.	Мясо тушеное	75	18,42	13,79	13,18	225	19,53	160,6	0,02
	235, Пермь, 2008г.	Каша гречневая	250	5,23	7,7	32,2	209	138,7	114,3	0,26
246, Пермь, 2008г.	Каша из свежих фруктов	200	0,16		14,99	606,4	20,05	15,6	0,01	
	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	115,6	28,26	122	0,51	
	<b>ИТОГО</b>	<b>995</b>	<b>37,88</b>	<b>25,27</b>	<b>118,13</b>	<b>1290,08</b>	<b>221,27</b>	<b>450,56</b>	<b>0,896</b>	
полдник	272, Пермь, 2008г.	Напиток	200	0,4	0,08	1,65	7			
		Кондитерские изделия	50		3,32	24,62	131,9			
		Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02
		<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>4,72</b>	<b>50,89</b>	<b>27,08</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>0,02</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1791</b>	<b>55,58</b>	<b>54,4</b>	<b>252,28</b>	<b>1896,83</b>	<b>527,77</b>	<b>805,73</b>	<b>1,746</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1791</b>	<b>55,58</b>	<b>54,4</b>	<b>252,28</b>	<b>1896,83</b>	<b>527,77</b>	<b>805,73</b>	<b>1,746</b>
<b>8-й день</b>										
завтрак	149, Пермь, 2008г.	Запеканка творожная со сладеным молоком	220/50	42,8	17,76	42,68	501,9	359,2	497,1	0,13
		Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	140	20	98	0,42
	365, Пермь, 2008г.	Каша с мясом	200	3,77	3,93	25,95	153,92	124,4	109,6	0,02
	242, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (пастеризованное)	15	0,15	30,8	0,15	99	2,4	3	0,09
		Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	27	0,02
		<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>53,22</b>	<b>33,99</b>	<b>139,88</b>	<b>984,82</b>	<b>538</b>	<b>729,7</b>	<b>0,68</b>
	62, Пермь, 2008г.	Суп с фрикадельками	350/35	13,6	9,5	26,6	265,1	29,6	210,2	0,9
	206, Пермь, 2008г.	Цыплетка в соусе	100/75	2,7	5,5	2,5	2,7	51,9	163,8	0,087
	246, Пермь, 2008г.	Каша пшеница	100	5,3	5,2	31,3	102,4	7,63	61,5	0,02
		Овощи	150	3,2	0,15	4,95	31	39		0,21
	Напиток	200	0,27		30,82	124,4	14,82	1,64	0,24	
293, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	115,6	28,26	122	0,51	
	<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>34,31</b>	<b>21,27</b>	<b>132,17</b>	<b>701,2</b>	<b>171,21</b>	<b>559,14</b>	<b>1,737</b>	
283, Пермь, 2008г.	Сосиска в тесте	100	9,3	22,4	1,2	251,6	101,6	284,6	0,07	

9-й день завтра	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54	2,8
	ИТОГО	100	9,37	32,43	17,51	311,22	187,05	288,14	0,07
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1185</b>	<b>94,9</b>	<b>77,67</b>	<b>289,56</b>	<b>1999,24</b>	<b>897,06</b>	<b>1576,98</b>	<b>2,487</b>
	141, Пермь, 2008г.	200	6,33	8,9	25,5	207,4	148,7	202,2	0,05
обед	Каша молочная геркулесовая	1	5,68	4,6	0,78	62,8	13,2	73,6	0,24
	Яйцо вареное (журное)	100	3,74	0,74	28,86	92,66	22,66	96	0,42
	Хлеб ржаной	15	0,15	10,8	0,15	99	2,4	3	0,09
	Масло сливочное (персидское)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54	2,8
	Чай с/с	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02
	ИТОГО	336	16,17	25,85	40,9	613,48	227,31	400,14	0,82
	47, Пермь, 2008г.	150	1,38	2,38	7,68	84,95	49,7	43,06	0,096
	209, Пермь, 2008г.	115	9,5	4,86	3,26	32,8	32,8	205,8	0,08
	241, Пермь, 2008г.	100	2,13	4,04	15,53	107	26,64	58,7	0,03
	246, Пермь, 2008г.	150	1,15	0,3	6,9	3,45	21	39	0,21
	293, Пермь, 2008г.	200	0,4	0,08	1,65	7			
	ИТОГО	120	11,24	0,92	36	415,6	28,26	122	0,51
	272, Пермь, 2008г.	1005	25,8	17,58	71,07	446,7	157,4	468,56	0,926
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	250	7	7,97	10,22	140,65	300	200	0,05
полдник	Сыр творожный	50	3,17	24,62	31,9				
	ИТОГО	1	5,2	12	15	120	26,5	90	
	250	32,2	23,29	49,84	392,55	326,5	290		
	<b>2001</b>	<b>94,17</b>	<b>61,72</b>	<b>215,76</b>	<b>1432,73</b>	<b>713,11</b>	<b>1136,9</b>	<b>1,75</b>	
10-й день завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	11,08	11,2	32,8	359,6	334,3	295,2	0,08
	Яйцо вареное (журное)	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	73,6	0,24
	Хлеб ржаной	100	3,74	0,74	28,86	92,66	22,66	96	0,42
	Масло сливочное (персидское)	15	0,15	10,8	0,15	99	2,4	3	0,09
обед	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54	2,8
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02
	ИТОГО	766	20,92	29,15	98,2	765,68	417,81	495,34	0,85
	Борщ тушеной	350/30	1,9	6,6	10,8	111,1	79,8	93,15	0,038
полдник	Торты из пшеницы (персидские)	120	13,6	19,8	13,9	280,7	85,1	206,1	0,19
	Какао-порошок	100	4,4	4,76	26	160,8	30	186	0,112
	Слои	150	0,6	0,12	2,47	10,5	16,5	19,5	
	Наливки	200	0,4	0,08	1,65	7			
	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	115,6	28,26	122	0,51
	ИТОГО	690	32,14	31,78	90,82	685,7	239,66	626,75	0,85
	246, Пермь, 2008г.	250	4,71	4,91	32,43	192,4	155,5	112	0,035
	293, Пермь, 2008г.	100	13,4	1,4	100,4	280	40	196	0,84
	ИТОГО	250	18,11	6,31	132,83	472,4	195,5	308	0,865
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1706</b>	<b>73,17</b>	<b>67,24</b>	<b>321,85</b>	<b>1923,78</b>	<b>852,97</b>	<b>1440,09</b>	<b>2,565</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ (среднее значение)</b>	<b>13677</b>	<b>635,25</b>	<b>704,372</b>	<b>2673,712</b>	<b>18136,29</b>	<b>8308,37</b>	<b>10737,35</b>	<b>16,6351</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ (среднее значение)</b>	<b>13677</b>	<b>635,25</b>	<b>704,372</b>	<b>2673,712</b>	<b>18136,29</b>	<b>8308,37</b>	<b>10737,35</b>	<b>16,6351</b>