



Сезон: зима-весна

Возраст: 12-18 лет

вариант 1

 Министерство здравоохранения Республики Казахстан																			
Возраст: 12-14 лет																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
обед																			
70	Овощи натуральные соленные	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6					
279	Суп картофельный с клецками	250	14,4	21,7	17,4	323,3	0,09	3,6		2,9	22,1	187,5	28,9	2,6					
395	Пельмени отварные с маслом	250	10,4	7,8	47,8	298,9	0,35		0,1	0,7	17,7	246,2	16,4	5,5					
349	Компот из сухофруктов	250	0,1		15	60,6		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5					
П/П	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1					
			28,3	30	95,4	934,0	0,53	8,7	0,3	4,4	81,9	521,5	227,6	10,1					
Итого за обед						36,1													
Процентное содержание от суточного рациона																			

Дневник																
						Витаминные вещества									Минеральные вещества	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Bитамины (мг)					Mинеральные вещества				
			B	Ж	У		B1	C	A	E	Sа	P	Mg	Fе		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
обед	2	3														
1																
71	Салат из отварной свеклы расти	100	3,7	3,2	12	119,7	0,1	4,1	12	0,0	159,6	109,8	16	0,2		
181	Суп овощной на бульоне	250	7,3	9,2	36,5	253,2	0,05		0,1	0,6	15,5	31,6	8,7	0,4		
15	Тефтели мясная	100	5,2	5,2		67,8	0,01	0,2	0,1	0,1	1,8	2,6	9	0,2		
14	Гречка отварная с маслом	180	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1		159,6	109,8	17,9	0,2		
349	Компот из сухофруктов	250	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4		23,8	139,3	38,5	2,2		
П/П	Хлеб пшеничный .	50	6	1	31,6	159,6	0,15			1,5	400,7	283,3	74	3		
			22,2	25,8	88,6	876,0	0,3	4,3	24,6	2,2						
Итого за обед						37,4										
Процентное содержание от суточного рациона																

День 3

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерге- тическ	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		
обед																	
45	Салат из моркови с чесноком	100	3,7	3,2	16	119,7	0,1	4,1	14	0,0	159,6	109,8	12	0,2			
116	Суп с фрикадельками	250	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7			
243	Капуста тушеная с мясом	250	10,4	24	0,9	229,6	0,03			0,1	25,9	1,3		1,8			
345	Компот из яблок	250	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5			
П/П	Хлеб пшеничный.	50	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1			
Итого за обед			21,8	38,8	80,4	926,0	0,22	9,9	0,3	4,8	95,5	158,3	44,3	5			
Процентное содержание от суточного рациона						35,3											

ДЕНЬ 4

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
обед																
47	Салат из квашеной капусты	100	6	8	12		12	1	3		5	0	3	7		
199/2	Рассольник	250	6,7	8,6	30,5	222,4	0,14			0,6	17,2	103	40	1,1		
309	Гуляш из мяса	100	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6				
172	Каша гречневая	180	3,0	5,0	12,0	23,0	12		15,0							
349	Компот из сухофруктов	250	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3		2	0,4		6	9		
П/П	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
Итого за обед			17,3	24,3	97,8	879,0	0,39	13,5	0,1	1,7	41,5	205,1	67,5	3,4		
Процентное содержание от суточного рациона						32,7										

День 5

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
обед																
49	Салат картофельный с зеленым горошком	100	4	6	12	235		0,1		0,33		1				
116	Суп полевой	250	2,2	7,8	16	138,5	0,04		0,1	2,0	6	21,8	3,6	0,3		
256	Котлета т.з мяса птицы	100	12,0	5,0	34	245,0		1			3	7,0		9,0		
209	Пюре картофельное	180	10,3	10,3	53,4	342,6			0,1	0,1	1,8	2,6				
349	Компот из сухофруктов	250	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5		
П/П	Хлеб пшеничный	50														
Итого за обед			14,8	20,5	106,4	967,0	0,1	20,1	0,4	1,1	48,8	50,5	25,8	5,2		
Процентное содержание от суточного рациона						34,7										

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	100	2	0	12	66	3	1						
119	Суп с фрикадельками	250	1,6	5,1	8,3	87,8	0,02	25,5		2,3	42,5	31,2	14,5	0,6
294	Жаркое по домашнему	250	21,7	12,3	12,8	260,8	0,11	1,9		2,1	16,4	16,5	20,8	1,4
349	Компот из сухофруктов	250	0,1		15	60,6		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
П/П	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
			30,5	25,3	84,7	698,6	0,43	63,4	0,4	5,5	101	238,2	102,8	5,4
Итого за обед						37,3								
Процентное содержание от суточного рациона														

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
	Винегрет	100	3	7	24	205		6			9	2	4	
119	Суп гороховый	250	2,3	8,1	14,7	134,6	0,07		0,1	0,7	12	62,3	16,5	1
395	Котлета из мяса птицы	100	12,6	20,5	72,4	523	0,18	20,1	0,2	4	97,2	294,9	59,6	3,1
209	Макароны отварные	180	2,0	5,0	81,0	256	0,1		4,0			2,0		
П/П	Хлеб пшеничный	50	4,0	8,0	19,0	126	1,00	0,4			0,33		4,0	
345	Компот из ягод сжмрж	250	0,2		15,2	63	3	2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5
			15,1	28,6	102,3	720,6	0,25	22,9	0,5	4,7	114,9	362,9	79,2	4,5
Итого за обед						26,6								
Процентное содержание от суточного рациона														
Итого за период			219,0	268,6	957,8	234,0	3,2	180,7	51,5	34,8	1359,0	2483,1	842,4	46,4
Среднее значение за 1 День			21,9	26,86	95,8	98,7	0,3	18,1	5,2	3,5	135,9	248,31	84,2	4,6
			35,6											

Литература

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта плюс, 2015.-544 с.

2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта плюс, 2015.-544 с.

3. Сборник технологических нормативов,цеттур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под