

Утверждаю

И.о. директор ГБОУ РО Новошахтинская
школа-интернат



И.И.Бугаенко

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ОСЕНЬ-ЗИМА

14 дней

2022-2023 учебный год

(7-11 лет)

Для разработки примерного перспективного меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: Сборник технических нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной. - Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2004
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания; Сборник технологических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука.- Комитет Российской Федерации по торговле, 1996; М.: «Хлебпродинформ», 1996
3. И.М. Скурихин. В.А.Тутельян Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛипринт, 2008.-276 с.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛиплю, 2017г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016г.

№ Технологической карты	№ рецептур	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		1-й день понедельник													
		ЗАВТРАК													
42	413	Сосиска отварная	50	4,2	10	0,4	108,4	0,02	0	0	0,2	12	70	8	0,9
33	337	Яйцо отварное	1	5,1	4,4	0,3	61,2	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				16,85	15,4	38,5	362,7	0,92	20	100	1,2	62,2	268,3	56,5	5,17
		2-й ЗАВТРАК													
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	15,8	96	0,06	0,6	20	0,4	118	100	16	4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				14,83	16,38	57,12	416,32	0,95	3,2	100	0,5	374,2	340,3	63,5	6,07
		ОБЕД													
79/1	108M	Суп картофельный с клецками	250	13,2	2,8	14,5	136	0,03	3,6	0	0,75	58	183	21	0,9
88	489	Рагу из мяса птицы	200	9,6	8	15,5	172,4	0,14	11	25	2,2	46	197	51	2,2
101	43	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5	6	69	0,06	23,8	90	0,6	69	83	23	1,2
51	631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	10	40,8	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				30,55	17	87,6	619,7	1,14	50,8	115	4,75	249,2	600,3	158,5	7,57
		ПОЛДНИК													
114	741	Ватрушка с повидлом	100	3,8	2,4	50	236,8	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	118	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
				9,4	8,8	58	354,8	0,14	1,4	70	1,2	305	302	44	1
		УЖИН													
83	466	Биточки паровые говяжьи	100	12	8,3	7,5	152,7	0,05	0,16	16	0,5	36,6	125	24,1	1
41/1	342K	Рис отварной	150	3,75	3	40	202	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
9	таб.24	Помидор соленый порциями	100	1	0,2	3	17,8	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Печенье	30	1,25	1,63	12	67,6	0,03	0	20	0,4	12	26	5	0,3
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				24,15	13,93	115,3	683,6	0,95	15,96	36	3,5	119,8	348,8	111,6	5,27
		ВСЕГО		95,78	71,51	356,52	2437,12	4,1	91,36	421	11,15	1110,4	1859,7	434,1	25,08

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16
2-ой день вторник															
ЗАВТРАК															
3	97	Сыр порциями	30	5	9	0	101	0,012	0,48	0,078	0,051	300	162	15	0,33
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				10,75	9,8	45,8	314,1	0,822	0,48	0,078	0,051	326,2	227,3	40,5	3
2-й ЗАВТРАК															
23	311	Каша манная молочная	200	3	5,8	20	144,2	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
61	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	20	126,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				13,43	15,98	71,92	485,72	0,91	0	40	2,3	49,2	144,3	29,5	2,27
ОБЕД															
17	132	Рассольник " Ленинградский"	250	2,5	2,5	14,5	90,5	0,1	11,75	0	0,75	45	192,5	32,5	1
40	520	Пюре картофельное	150	3,1	1,2	17	91,2	0,2	7,4	5,6	0,2	53,6	112	40	1,36
47	254	Рыба тушеная с овощами (скумбрия)	120	7,66	11,9	10,15	178,3	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
102	79	Икра овощная закусочная	100	3,4	7,5	9,5	119,1	0,04	9,9	0	0	58	88	27	9,9
53/2	638	Компот из кураги	200	1,2	0	31	128,8	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				23,81	24,3	123,75	809,4	2,35	44,25	15,6	7,05	410,8	943,8	306	20,03
ПОЛДНИК															
64	698	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
100	296	Пудинг из творога (запеченный)	100/20	12	9,5	20	213,5	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9
				17,8	14,5	28,2	314,5	0,12	1,8	100	0,8	366	380	54	1,1
УЖИН															
85	464	Тефтели из мяса говядины	100/50	7,3	9,1	8,3	144,3	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	22,5	113,8	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
8	таб.24	Огурец соленый порциями	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	23,6	30	0,6	48	80	51	0,9
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				20,25	10,8	70,3	464,2	0,99	44,5	30	2,7	108,7	343,3	122,5	5,87
		ВСЕГО		86,04	75,38	339,97	2387,92	5,192	91,03	185,678	12,901	1260,9	2038,7	552,5	32,27

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16

3-й день среда

ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
42	413	Сосиска отварная	50	4,2	10	0,4	108,4	0,02	0	0	0,2	12	70	8	0,9
33	337	Яйцо отварное	1	5,1	4,4	0,3	61,2	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				15,05	15,2	46,1	381,9	0,86	2,2	100	0,4	64,2	212,3	38,5	4,57
2-й ЗАВТРАК															
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	5,2	8,2	20	175	0,18	0	0	2,4	46	168	58	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				14,53	19,28	66,92	500,32	1,19	0	40	2,5	83,2	328,3	90,5	8,37
ОБЕД															
52/1	150К	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	3,8	4,6	12,6	113	0,1	12	0	0,8	60	200	25	1
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119,1	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
97	302	Каша гречневая	150	8,6	2,2	39	210,2	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0,03	20	0	0	77	45	24	1,8
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				28,85	20,4	124,6	806,2	1,24	43,6	30	6,25	279,2	687,3	219	10,87
ПОЛДНИК															
71	738	Пирожок печеный с капустой	100	4,4	1,81	32	161,9	0,01	0,5	0	0	14	9	7	1,3
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
				4,9	1,81	42	204,9	0,03	8,5	0	1,6	54	45	27	1,7
УЖИН															
49	492	Плов из мяса птицы	200	15,2	13	33	309,8	0,15	14	0	0,4	0,2	124	12	1
84	25	Салат " Степной " из разных овощей	100	1,9	7,4	11	118,2	0,12	0,14	4,35	4,9	22	0	31,8	1,19
57	642	Кисель из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,4	112,2	0	3	0	0	12	6	4	0,6
		Конфета шоколадная	25	1	6,5	13	120	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				23,85	27,9	116,2	817,3	1,09	17,14	4,35	5,9	55	211,3	92,3	4,735
		ВСЕГО		87,18	84,59	395,82	2710,62	4,41	71,44	174,35	16,65	535,6	1484,2	467,3	30,245

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16

4-й день четверг

		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
109/1	12	Колбаса порциями	30	3,1	4,4	0	52	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				9,15	5,2	41,8	252,1	0,93	8	0	2	64,2	152,3	50,5	3,07
		2-й ЗАВТРАК													
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	11	96	0,06	0,6	20	0,4	118	100	16	4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				14,83	16,38	52,32	416,32	0,95	3,2	100	0,5	374,2	340,3	63,5	6,07
		ОБЕД													
14%1	157	Щи из свежей капусты	250	2	3,2	10	77	0,05	20,5	0	0,75	65	185	25	0,75
88	489	Рагу из мяса птицы	200	9,6	8	15,5	172,4	0,14	11	25	2,2	46	197	51	2,2
87	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	2,5	59	0,03	8,3	0	0	35	4	20	0,9
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	31	126,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				19,15	17,4	100,6	636,3	1,13	53,8	25	4,01	280,2	594,3	249,5	9,92
		ПОЛДНИК													
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	118	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
76	767	Булочка ванильная	100	7,9	8,5	58	340	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
				13,5	14,9	66	458	0,17	1,4	58	4	271	279	41	1,5
		УЖИН													
75	267К	Оладьи из печени с морковью	100/10	12	8	9,5	158	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
96	302	Каша ячневая вязкая	150	2,3	3,2	13	90	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
9	таб.24	Помидор соленый порциями	100	1	0,2	3	17,8	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
56	645	Кисель фруктовый	200	0,2	0	37	148,8	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
		Зефир	50	0,3	0	19	77,2	0	0	0	0	6,6	3,3	1,6	0,33
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				21,35	12,2	113,3	648,9	1,13	27,5	7770	3,3	93,8	470,8	75,6	9,4
		ВСЕГО		77,98	66,08	374,02	2411,62	4,31	93,9	7953	13,81	1083,4	1836,7	480,1	29,96

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5-й день пятница															
ЗАВТРАК															
33	337	Яйцо отварное	1	5,1	4,4	0,3	61,2	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
3	97	Сыр порциями	30	5	9	0	101	0,012	0,48	0,078	0,051	300	162	15	0,33
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				15,85	14,2	46,1	376,1	0,852	0,48	100,078	0,251	348,2	304,3	45,5	4
26	300	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200	3,2	13,6	30	255,2	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				12,53	24,68	76,92	580,52	1,05	0	40	2,1	57,2	262,3	68,5	7,17
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	250	4,5	5,6	13	120,4	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76М	Сельдь порциями с луком	100	5,3	10	4	127,2	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	150	3,1	1,2	17	91,2	0,2	7,4	5,6	0,2	53,6	112	40	1,36
101	43	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5	6	69	0,06	23,8	90	0,6	69	83	23	1,2
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				21,05	23	102,6	695,7	1,41	45,6	115,6	5,7	296,8	582,3	193,5	10,48
ПОЛДНИК															
36	358	Сырники со сгущенный молоком	150	20	4	20	196	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	79,8	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
				23,5	9	25,2	275,8	0,11	0,7	48,75	1,23	303,75	337,5	51,25	0,73
УЖИН															
90	394	Жаркое по-домашнему из говядины	200	8,4	6,6	18	165	0,2	9,2	0	0,6	32	188	44	3
107	101	Икра кабачковая косервированная	100	1	4,5	4	60,5	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				16,95	12,1	59,8	418,6	1,15	56,4	45	2,2	128,2	359,3	113,5	7,47
		ВСЕГО		77,93	69,28	287,52	2082,72	4,52	102,7	249,35	11,23	797,45	1584,9	443,25	26,85

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16

6-й день суббота

		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Вафли	25	1,4	1,65	33	162	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
				5,1	5,55	48	272	0,215	0	1	0,35	29	118	18	5,25
		2-й ЗАВТРАК													
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	200	3,52	4	9,6	88,4	0,08	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
61	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	20	126,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				13,95	14,18	61,52	429,92	0,93	2	60	0,3	153,2	218,3	43,5	2,27
		ОБЕД													
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,5	6,6	17,5	151,4	0,15	0	0	0,3	36	192	33	1,2
94	500	Биточки рубленые из филе птицы	100	15,8	7,5	7,5	160,7	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68
38	518	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3	0,6	18	89,4	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				32,15	20,8	100,6	722	1,187	74,3	48	4,54	297,2	725,3	219,5	10,15
		ПОЛДНИК													
35	355	Вареники ленивые отварные со сливочным маслом	150	11,25	9	15	186	0,1	0,4	40	0,6	148	286	36	1,2
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	118	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
				16,85	15,4	23	304	0,16	1,8	80	0,6	388	476	64	1,4
		УЖИН													
110/1	286К	Плов мясной(из говядины)	200	19,5	11,25	33,75	314,25	0,07	0	0	0,8	21,6	129	26	1,5
9	таб.24	Помидор соленый порциями	100	1	0,2	3	17,8	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
56	645	Кисель фруктовый	200	0,2	0	37	148,8	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				26,25	12,25	105,55	637,95	0,89	19,4	0	1	67,8	239,3	66,5	4,37
			ВСЕГО	94,3	68,18	338,67	2365,87	3,382	97,5	189	6,79	935,2	1776,9	411,5	23,44

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

7-й день воскресенье

ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
		Пряник	60	3,6	2,8	35	179,6	0,04	0	0	1,4	6	30	6	0,4
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			3,8	2,8	48,6	234,8	0,04	2,2	0	1,4	22	38	12	1,2	
2-й ЗАВТРАК															
23	311	Каша манная молочная	200	3	5,8	20	144,2	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	28	154,2	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
			12,43	15,98	79,92	513,72	0,89	0	40	2,3	76,2	144,3	29,5	2,27	
ОБЕД															
87	148	Суп лапша по-домашнему	250	13,3	2,8	14,2	135,2	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
85	464	Тефтели из мяса говядины	100/50	7,3	9,1	8,3	144,3	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
97	302	Каша гречневая	150	8,6	2,2	39	210,2	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
8	таб.24	Огурец соленый порциями	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	23,6	30	0,6	48	80	51	0,9
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
			36,45	15,4	114,8	747,2	1,31	44,54	89	6,75	212,2	579,3	223	8,87	
ПОЛДНИК															
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	79,8	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
66	726	Блины со сгущенным молоком	100/10	3,1	5,1	32	186,3	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
			6,6	10,1	37,2	266,1	0,15	0,3	37,5	1,8	162	178	42,5	1,5	
УЖИН															
91	488	Птица тушенная в соусе с овощами	250	10,4	13,7	8,8	200,1	0,2	13	58	2,6	88	344,5	81	3
89	78	Икра морковная закусочная.	100	1,8	5	11	96,2	0,04	9,9	0	0	38	58	18	6,6
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
			18,35	19,5	72,6	539,8	1,07	23,7	58	3,7	172,2	488,8	139,5	12,17	
ВСЕГО				77,63	63,78	353,12	2301,62	3,46	70,74	224,5	15,95	644,6	1428,4	446,5	26,01

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8-й день понедельник															
ЗАВТРАК															
42	413	Сосиска отварная	50	4,2	10	0,4	108,4	0,02	0	0	0,2	12	70	8	0,9
33	337	Яйцо отварное	1	5,1	4,4	0,3	61,2	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
63	694	Какао со сгущенным молоком	200	4,7	5	31	187,8	0,2	60	0,4	0	0	0	0	0
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				19,55	20,2	63,5	514,5	1,06	60	100,4	0,4	48,2	204,3	32,5	3,77
2-й ЗАВТРАК															
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	5,2	8,2	20	175	0,18	0	0	2,4	46	168	58	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105,4	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				15,63	20,78	61,32	495,72	1,07	2,6	80	2,5	302,2	408,3	105,5	4,07
ОБЕД															
78%1	101М	Суп картофельный с крупой рисовой.	250	8,5	3,59	11	110,31	0,09	19,2	0	1,2	66	231	39	1,5
90	394	Жаркое по-домашнему из говядины	200	8,4	6,6	18	165	0,2	9,2	0	0,6	32	188	44	3
107	101	Икра кабачковая косервированная	100	1	4,5	4	60,5	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
51	631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	10	40,8	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				24,05	15,89	84,6	578,11	1,28	68	45	3,8	242,2	606,3	172,5	8,97
ПОЛДНИК															
76	767	Булочка ванильная	100	7,9	8,5	58	340	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
				8,1	8,5	72	396,8	0,11	0	18	4	43	97	19	2,1
УЖИН															
98	498	Котлета из филе курицы	100	12,7	10,3	9	179,5	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	22,5	113,8	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
13	71	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2	6,2	5	83,8	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				25,35	17,9	78,3	577,2	0,99	15,2	43	5,9	153,7	237,3	93,5	6,77
		ВСЕГО		92,68	83,27	359,72	2562,33	4,51	145,8	286,4	16,6	789,3	1553,2	423	25,68

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
9-й день вторник																
ЗАВТРАК																
3	97	Сыр порциями	30	5	9	0	101	0,012	0,48	0,078	0,051	300	162	15	0,33	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87	
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
				10,75	9,8	45,4	313,3	0,822	2,68	0,078	0,051	330,2	227,3	40,5	3	
2-й ЗАВТРАК																
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	11	96	0,06	0,6	20	0,4	118	100	16	4	
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0	
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87	
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
				13,73	14,88	57,92	421,32	1,07	0,6	60	0,5	155,2	260,3	48,5	10,37	
ОБЕД																
86	111	Борщ сибирский	250	2,7	5,5	16	124,3	0,07	16	0	1	55	192,5	32,5	1,2	
47	254	Рыба тушеная с овощами (скумбрия)	120	7,66	11,9	10,15	178,3	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7	
40	520	Пюре картофельное	150	3,1	1,2	17	91,2	0,2	7,4	5,6	0,2	53,6	112	40	1,36	
8	таб.24	Огурец соленый порциями	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	23,6	30	0,6	48	80	51	0,9	
53/2	638	Компот из кураги	200	1,2	0	31	128,8	1	4	0	3,5	160	146	105	3	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87	
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2	
				21,41	19,9	117,45	737,1	2,3	62,2	45,6	7,9	410,8	935,8	330	11,23	
ПОЛДНИК																
72	741	Ватрушка с творогом	100	9	2,9	21	146,1	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8	
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	79,8	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1	
				12,5	7,9	26,2	225,9	0,1	0,3	67,5	1,3	220	227	33,5	0,9	
УЖИН																
41/1	342К	Рис отварной	150	3,75	3	40	202	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6	
92	451	Котлета из мяса говядины	100	13,2	12	13,3	214	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8	
102	79	Икра овощная закусочная	100	3,4	7,5	9,5	119,1	0,04	9,9	0	0	58	88	27	9,9	
		Печенье	30	1,25	1,63	12	67,6	0,03	0	20	0,4	12	26	5	0,3	
56	645	Кисель фруктовый	200	0,2	0	37	148,8	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87	
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
				27,35	24,93	143,6	908,6	0,99	15,1	60	3,9	179,2	373,8	114,5	14,67	
ВСЕГО					85,74	77,41	390,57	2606,22	5,282	80,88	233,178	13,651	1295,4	2024,2	567	40,17

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16

10-й день среда

ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
42	413	Сосиска отварная	50	4,2	10	0,4	108,4	0,02	0	0	0,2	12	70	8	0,9
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				11,75	11	38,2	301,5	0,89	20	0	1	40,2	191,3	51,5	4,17
2-й ЗАВТРАК															
23	311	Каша манная молочная	200	3	5,8	20	144,2	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
61	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	20	126,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				13,43	15,98	71,92	485,72	0,91	0	40	2,3	49,2	144,3	29,5	2,27
ОБЕД															
77/1	103M	Суп с макаронным изделиями и картофелем	250	8,2	3,69	21	150,01	0,13	15	21,5	0,7	30	120	25,25	1,5
88	489	Рагу из мяса птицы	200	9,6	8	15,5	172,4	0,14	11	25	2,2	46	197	51	2,2
9	таб.24	Помидор соленый порциями	100	1	0,2	3	17,8	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				25,35	13,09	102,1	628,11	1,19	51,8	46,5	5	172,2	506,3	163,75	8,27
ПОЛДНИК															
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
18	584K	Пирожок печеный с повидлом	100	4,4	1,81	32	161,89	0,01	0,5	0	0	14	9	7	1,3
				4,6	1,81	46	217,89	0,01	0,5	0	0	26	17	13	2,1
УЖИН															
43	431	Печень по-строгановски	100	5,86	5,73	5,33	96,33	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
97	302	Каша гречневая	150	8,6	2,2	39	210,2	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0,03	20	0	0	77	45	24	1,8
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Конфета шоколадная	25	1	6,5	13	120	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				22,91	20,13	105,13	702,63	1,07	34	0	4,05	169,8	382,3	170	8,845
		ВСЕГО		78,04	62,01	363,35	2335,85	4,07	106,3	86,5	12,35	457,4	1241,2	427,75	25,655

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16

11-й день четверг

		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
109/1	12	Колбаса порциями	30	3,1	4,4	0	52	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				8,85	5,2	45,4	265,1	0,91	2,2	0	0,4	40,2	124,3	36,5	3,47
		2-й ЗАВТРАК													
31	311	Каша молочная пшеничная жидкая	200	4,4	6,8	25	178,8	0,16	0	0	1,6	28	112	42	1,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				14,83	19,38	66,32	499,12	1,05	2,6	80	1,7	284,2	352,3	89,5	3,47
		ОБЕД													
54	133	Суп картофельный	250	2,7	3	19,5	115,8	0,12	10	0	0,75	35	205	37,5	1,25
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119,1	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	22,5	113,8	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
9	таб.24	Помидор соленый порциями	100	1	0,2	3	17,8	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
51	631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	10	40,8	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				22,95	12,5	101	608,8	1,18	38,2	30	4,65	169,7	593,3	149	8,12
		ПОЛДНИК													
64	698	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
100	296	Пудинг из творога (запеченный)	100/20	12	9,5	20	213,5	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9
				17,8	14,5	28,2	314,5	0,12	1,8	100	0,8	366	380	54	1,1
		УЖИН													
88	489	Рагу из мяса птицы	200	9,6	8	15,5	172,4	0,14	11	25	2,2	46	197	51	2,2
84	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	2,5	59	0,03	8,3	0	0	35	4	20	0,9
56	645	Кисель фруктовый	200	0,2	0	37	148,8	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
		Пряник	60	3,6	2,8	35	179,6	0,04	0	0	1,4	6	30	6	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				19,95	16,6	121,8	716,9	1,02	23,7	25	3,8	123,2	306,3	102,5	5,57
		ВСЕГО		84,38	68,18	362,72	2404,42	4,28	68,5	235	11,35	983,3	1756,2	431,5	21,73

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

12-й день пятница

ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
33	337	Яйцо отварное	1	5,1	4,4	0,3	61,2	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
3	97	Сыр порциями	30	5	9	0	101	0,012	0,48	0,078	0,051	300	162	15	0,33
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				15,85	14,2	46,1	375,3	0,852	0,48	100,078	0,251	348,2	304,3	45,5	4
2-й ЗАВТРАК															
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	11	96	0,06	0,6	20	0,4	118	100	16	4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
63	694	Какао со сгущенным молоком	200	4,7	5	31	187,8	0,2	60	0,4	0	0	0	0	0
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				14,73	15,98	73,92	499,12	1,07	60,6	60,4	0,5	134,2	160,3	35,5	5,87
ОБЕД															
80	139	Суп картофельный с горохом	250	4,5	5,6	13	120,4	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76М	Сельдь порциями с луком	100	5,3	10	4	127,2	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	150	3,1	1,2	17	91,2	0,2	7,4	5,6	0,2	53,6	112	40	1,36
101	43	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5	3	69	0,06	23,8	90	0,6	69	83	23	1,2
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	31	126,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				21,05	23	109,6	735,7	1,41	48,8	115,6	4,66	344,8	636,3	274,5	12,78
ПОЛДНИК															
64	698	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
115	358	Сырники из творога с повидлом.	150	9,6	7,8	25	208,6	0,04	0,75	180	0,3	101	150	17,25	0,3
				15,4	14,2	33	326,6	0,1	2,15	220	0,3	341	340	45,25	0,5
УЖИН															
41/1	342К	Рис отварной	150	3,75	3	40	202	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
92	451	Котлета из мяса говядины	100	13,2	12	13,3	214	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
107	101	Икра кабачковая косервированная	100	1	4,5	4	60,5	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				24	20,3	99,1	676,6	1,02	36	85	5,7	195,2	327,8	122,5	5,87
		ВСЕГО		91,03	87,68	361,72	2613,32	4,452	148,03	581,078	11,411	1363,4	1768,7	523,25	29,02

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
13-й день суббота															
		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		Пряник	60	3,6	2,8	35	179,6	0,04	0	0	1,4	6	30	6	0,4
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
				4,1	2,8	45	222,6	0,06	8	0	3	46	66	26	0,8
2-й ЗАВТРАК															
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,6	6,4	18,8	154,8	0,24	0	0	2,7	36	216	147	4,8
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
61	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	20	126,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				16,03	16,58	70,72	496,32	1,09	0	40	2,8	61,2	324,3	166,5	6,67
ОБЕД															
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,5	6,6	17,5	151,4	0,15	0	0	0,3	36	192	33	1,2
38	500	Биточки рубленые из филе птицы	100	15,8	7,5	7,5	160,7	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68
94	518	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3	0,6	18	89,4	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
8	таб.24	Огурец соленый порциями	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	23,6	30	0,6	48	80	51	0,9
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
				31,65	16	107,3	702,4	1,177	70,4	78	4,64	260,2	753,3	247,5	9,55
ПОЛДНИК															
64	698	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
68	733	Оладьи со сгущенным молоком	150	11	13,8	42	312	0,23	0	30	3,6	34,5	187,5	49,5	1,95
				16,8	20,2	50	430	0,29	1,4	70	3,6	274,5	377,5	77,5	2,15
УЖИН															
110	286К	Плов мясной(из говядины)	200	19,5	11,25	33,75	314,25	0,07	0	0	0,8	21,6	129	26	1,5
89	78	Икра морковная закусочная.	100	1,8	5	11	96,2	0,04	9,9	0	0	38	58	18	6,6
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
				28,85	17,25	82,55	603,55	0,98	29,9	0	1,6	87,8	308,3	87,5	11,37
		ВСЕГО		97,43	72,83	355,57	2454,87	3,597	109,7	188	15,64	729,7	1829,4	605	30,54

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	16

14-й день воскресенье

ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Вафли	25	1,4	1,65	33	162	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
			1,9	1,65	43	205	0,035	8	1	1,95	48	54	25	1,15	
2-й ЗАВТРАК															
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	200	3,52	4	9,6	88,4	0,08	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
			9,35	11,18	55,52	360,52	0,89	2	60	0,3	156,2	178,3	49,5	3,07	
ОБЕД															
87	148	Суп лапша по-домашнему	250	13,3	2,8	14,2	135,2	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119,1	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
40	520	Пюре картофельное	150	3,1	1,2	17	91,2	0,2	7,4	5,6	0,2	53,6	112	40	1,36
25	534	Капуста тушеная	100	2	3,2	10	76,8	0,01	8,5	0	0,5	29	20	10	0,4
51	631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	10	40,8	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,08	10	0	1	40	68	32	1,2
			33,05	15,9	97,2	664,6	1,42	31,14	94,6	5,5	226,8	573,3	145,5	8,23	
ПОЛДНИК															
64	698	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
66	726	Блины со сгущенным молоком	100/10	3,1	5,1	32	186,3	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
			8,9	10,1	40,2	287,3	0,19	1,6	40	1,7	243	255	57	1,6	
УЖИН															
45	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	22,5	113,8	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
92	498	Котлета из филе курицы	100	12,7	10,3	9	179,5	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
107	101	Икра кабачковая косервированная	100	1	4,5	4	60,5	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
56	645	Кисель фруктовый	200	0,2	0	37	148,8	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
			24,05	16,2	104,3	659,7	1,03	32,4	85	3,5	172,7	269,3	90,5	5,97	
ВСЕГО			77,25	55,03	340,22	2177,12	3,565	75,14	280,6	12,95	846,7	1329,9	367,5	20,02	