

Утверждаю:

Директор
ГБОУ РО «Новошахтинская школа-интернат»



Н.В. Карасева

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ОСЕНЬ – ЗИМА
14 дней (12 - 18 лет)
2024 – 2025 учебный год

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 Лапшиной В.Т. - Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2004
2. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи принт, 2008 - 276 с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П изд. ДеЛи плю, 2017
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016

№ Технологической карты	№ рецепту	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
		1-й день понедельник													
		ЗАВТРАК													
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	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
50	630	Чай с молоком	200	1,6	1,5	15	80	0	0	0	0	12	8	6	0,8
33	337	Яйцо отварное	60	5,1	4,4	0,3	61,2	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	27,6	134,6	1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		Итого за прием	575	19,48	18,28	78,02	554,02	1,1	0,6	160	0,7	170,5	254	49,8	7,87
		2-й ЗАВТРАК													
65	707	Сок фруктовый	180	0,4	0,3	10	44,3	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Печенье	50	2,08	2,7	15	92,62	0,05	0	34	0,6	20	44	8,4	0,5
		Итого за прием	230	2,48	3	25	136,92	0,07	8	34	2,2	60	80	28,4	0,9
		ОБЕД													
79/1	108M	Суп картофельный с клецками	250	12	6	27	210	0,03	3,6	0	0,75	58	183	21	0,9
88/1	596O	Птица тушеная в соусе с овощами	100	14,5	14	9,5	222	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
97	302	Каша гречневая	180	9	9	40	277	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,7	6	7,3	90	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
51	631	Компот из свежих плодов	180	0,2	0	10	40	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	1,95	0,3	16	74,5	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	870	40,67	35,54	116,84	949,5	0,67	31,6	23,3	4,38	218,75	521,55	174,35	9,07
		ПОЛДНИК													
76	767	Булочка ванильная	120	6,6	6,2	38,4	235,4	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
62	693	Какао с молоком	200	3,3	3,5	14,6	103	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7	0,6	12	56,2	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	420	10,6	10,3	65	394,6	0,34	7	18	4,2	68,1	200	35	8,01
		УЖИН													
43	431	Печень по-строгановски	100	5,86	8	14	151	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
41/1	342K	Рис отварной	180	5	6	26	188	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
9	таб.24	Помидор соленый порциями	100	0,7	0,2	2	15	0,06	15	0	0,7	10	16	15	0,8
65	707	Сок томатный	180	2	0,2	6	33,8	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	645	18,56	15,1	86	565,5	1,04	41	0	3,5	67,2	325,8	93,5	6,97
		ВТОРОЙ УЖИН													
64	698	Кефир	200	5,6	5	8	99,4	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Хлеб ржаной	25	1,4	0,12	8	38	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		Итого за прием	225	7	5,12	16	137,4	0,06	1,4	40	0	241,3	196	29,5	0,63
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2965	98,79	87,34	386,86	2737,94	3,28	89,6	275,3	14,98	825,85	1577,35	410,55	33,45

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-ой день вторник															
ЗАВТРАК															
23	311	Каша манная молочная	200	2,25	4,35	15	108,15	0,05	0	0	2	18	27	7,5	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
86,2	692	Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107,3	0,04	0	0	0	9	48	0	0
3	97	Сыр порциями	35	4,55	5,8	0,49	72	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
		Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,6	89	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	27,6	134,6	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	555	20,68	23,03	69,91	569,27	0,514	0,56	40,078	2,151	337,45	275,55	33,75	2,1
2-й ЗАВТРАК															
		Йогурт питьевой	180	2,9	2,7	10,3	77,1	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	215	4,85	2,95	21,8	133,1	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ОБЕД															
86	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,5	10	10,5	146	0,07	16	0	1	55	192,5	32,5	1,2
40	520	Пюре картофельное	180	4,5	3,1	25	145,5	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
47	254	Рыба тушеная с овощами (скупбрия)	100	10	16	18	256	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
102	79	Икра овощная закусочная	100	3,4	7,2	12	126	0,05	9,9	0	0,5	58	19,5	27	9,9
53/2	638	Компот из кураги	180	1,2	0	31	128,8	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,24	13	60	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	45	3,51	0,45	20,7	100	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	885	27,61	36,99	130,2	962,3	1,91	34,8	12,8	6,7	350,75	738,25	249,05	18,07
ПОЛДНИК															
65	707	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,7	80	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
100	296	Пудинг из творога (запеченный)	200	22,3	13,3	31	332,9	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
		Итого за прием	380	23,2	13,5	49,7	412,9	0,14	8,4	120	3,2	300	412	64	2,2
УЖИН															
92	451	Котлета из мяса говядины	100	10	6	5,4	115	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45/1	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5,1	9,2	24	199,2	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
8	таб.24	Огурец соленый порциями	100	0,4	0,05	2	10	0,06	23,6	45	0,5	48	57	51	0,9
86,2	692	Кофейный напиток	180	1,4	1,2	11,4	62	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,24	13	60	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	103	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	640	21,4	16,99	77,8	549,2	1,05	24,4	85	3	139,7	306,3	109,5	5,47
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (банан)	250	4	1,5	27	137	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		Итого за прием	250	4	1,5	27	137	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2925	101,74	94,96	376,41	2763,77	4,614	78,16	257,878	15,451	1149,7	1812,3	518,1	29,64

№ 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															
32	340	Омлет натуральный	180	12	20	3	240	0,09	0,6	347	1	158	299	25	3,2
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	200	1,4	1,2	11,4	62	0,02	0	0	0	36	48	0	0
107	101	Икра кабачковая консервированная	100	1	4	3,8	55	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	63	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	45	3,51	0,45	20,7	91,6	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	570	19,99	32,43	55,02	569,82	1,03	10,6	387	1,1	230,2	469,3	65,5	5,77
2-й ЗАВТРАК															
		Конфета шоколадная	25	1	5	13	101	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
59	685	Чай с сахаром	180	0,2	0	9,3	38	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого за прием	205	1,2	5	22,3	139	0,01	0	0	0,6	18,6	32	31	0,875
ОБЕД															
52/2	138	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	5	6	18	146	0,1	12	0	0,8	60	200	25	1
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	15	14	6	210	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
25	534	Капуста тушеная	180	3,5	6	12,5	118	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,4
81	17	Салат из соевых огурцов с луком	100	1	5	2,66	60	0,05	8,3	45	0,2	35	69	20	0,9
53	639	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	90	4,7	0,6	27,6	183	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		Итого за прием	1040	34,6	32,7	126,36	988,4	1,14	46,1	92,1	4,8	250	621,8	177,4	8,3
ПОЛДНИК															
71	738	Пирожок печеный с повидлом	150	15	9	46	348	0,01	0,5	0	0	14	9	7	1,3
65	707	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,7	80	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Итого за прием	350	15,9	9,2	64,7	428	0,03	8,5	0	1,6	54	45	27	1,7
УЖИН															
41/1	342К	Рис отварной	180	5	6	26	178	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
88/1	596О	Птица тушеная в соусе с овощами	100	10	12,5	2,4	162	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
13	71	Винегрет овощной	100	2	5	4	69	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
60	686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	57	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	615	20,47	23,99	64,54	557,2	0,92	13,9	26,3	5,38	111,5	279,8	100,1	7,47
ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Кефир	200	5,6	5	8	99,4	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Хлеб ржаной	25	1,4	0,12	8	38,66	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		Итого за прием	225	7	5,12	16	138,06	0,06	1,4	40	0	241,3	196	29,5	0,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3005	99,16	108,44	348,92	2820,48	3,19	80,5	545,4	13,48	905,6	1643,9	430,5	24,745

№ 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
4-й день четверг															
		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
30	302	Каша рисовая с изюмом	200	2	10	18	170	0,14	0	0	1,8	34,5	126	43,5	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
3	97	Сыр порциями	40	5,8	10,4	0	116,8	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	36,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,6	87,35	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	102	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	550	15,28	27,88	67,72	571,17	0,564	0,56	40,078	1,951	356,95	334,55	75,75	4,5
2-й ЗАВТРАК															
86,2	692	Молоко	180	5,8	5,3	9,4	108,5	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб пшеничный	25	1	0,3	6	30,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	205	6,8	5,6	15,4	139,2	0,88	2,6	40	0	251,5	223,5	44,5	1,2
ОБЕД															
14%1	157	Щи из свежей капусты	250	2	9	10	129	0,05	20,5	0	0,75	65	185	25	0,75
88/1	596O	Птица тушенная в соусе с овощами	100	10	12,5	2,4	162,1	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
45/1	203M	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	5,1	9,2	24	199,2	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	74	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	40	162,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	25	1,4	0,12	8	38,66	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	70	4	0,6	24	136,35	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		Итого за прием	1025	26	36,82	135,4	997,71	1,07	60,1	23,3	3,99	290	572,3	254,1	11,32
ПОЛДНИК															
65	707	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,7	80	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
36	358	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	30,3	7,3	32,5	316	0,16	0,6	20	2	264	384	60	1,2
		Итого за прием	400	31,2	7,5	51,2	396	0,18	8,6	20	3,6	304	420	80	1,6
УЖИН															
43	431	Печень по-строгановски	100	5	6	11	118	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
96	302	Каша ячневая вязкая	180	3,15	4,35	23	143,75	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
84	25	Салат " Степной" из разных овощей	100	1,9	6,4	9	101	0,04	0,14	0	0,1	22	42	31,8	1,19
54	642	Кисель из яблок	180	0,2	0,2	23,8	97,8	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	25	1,4	0,12	8	38,66	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	620	13,6	17,32	86,3	555,21	0,97	10,54	0	2	95,2	304,7	75,4	6,46
ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Кефир	200	5,6	5	8	99,4	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Хлеб ржаной	25	1,4	0,12	8	38,66	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		Итого за прием	225	7	5,12	16	138,06	0,06	1,4	40	0	241,3	196	29,5	0,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3025	99,88	100,24	372,02	2797,35	3,724	83,8	163,378	11,541	1538,95	2051,05	559,25	25,71

№ 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															
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,6	6,4	18,8	155	0,24	0	0	2,7	36	216	147	4,8
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,12	65,6	0	0	40	0,1	2	3	0	0
33	337	Яйцо отварное	60	5,1	4,4	0,3	61,2	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	555	18,58	21,2	70,82	547,6	1,1	0	140	3	110,2	401,3	171,5	7,67
2-й ЗАВТРАК															
		Йогурт питьевой	180	2,9	2,7	10,3	77,1	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	215	4,85	2,95	21,8	133,1	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	250	8,6	9	20	195	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76M	Сельдь порциями с зеленым луком	100	10	12,5	24	248	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	180	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
13	71	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2	6,2	7	95	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
54	642	Кисель из яблок	180	0,2	0,2	23	98	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	40	1,95	0,3	16	74	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	885	29,15	31,7	131	930	1,18	18,1	25,8	4,9	180,9	370,7	118,1	10,05
ПОЛДНИК															
72	741	Ватрушка с творогом	150	17,8	8,4	38,34	300	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	25	103,2	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Итого за прием	350	18,6	8,4	63,34	403,2	0,1	0,8	30	2,3	97	141	37	1,5
УЖИН															
98	498	Котлета из филе курицы	100	8	5	6	101	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45/1	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5,1	9,2	24	199,2	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
89	78	Икра морковная	100	2	5	10	93	0,06	9,9	45	0,5	38	57	18	6,6
65	707	Сок томатный	180	2,6	0,3	7	47	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	25	1,4	0,12	8	38,66	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	1,95	0,3	16	74	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	625	21,05	19,92	71	552,86	1,07	30,7	85	3,8	134,7	322,3	100,5	12,57
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (яблоко)	250	1,8	2,6	26	134	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	250	1,8	2,6	26	134	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2880	94,03	86,77	383,96	2700,76	4,44	56,6	280,8	14,2	552,7	1298,5	455,9	35,2

№ 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
6-й день суббота															
		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	200	4	5	10	101	0,1	2	20	0,2	128	110	24	0,4
		Вафли	50	2	3	35	175	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
62	693	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,24	13	60	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	27,6	134,6	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	550	15,5	11,74	99,4	565,1	1,125	2	21	0,55	171,2	285,3	61,5	7,52
		2-й ЗАВТРАК													
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
59	685	Чай с сахаром	180	0,2	0	9,3	38	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб пшеничный	25	2,33	0,3	7,5	42	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	215	2,61	6,68	16,92	138,22	0,4	0	40	0,1	19,75	32,75	14,25	1,3
		ОБЕД													
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8	14	24	254	0,15	0	0	0,3	36	192	33	1,2
94	500	Биточки рубленые из филе птицы	100	12,4	9,4	9,8	174	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68
45/1	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5,1	9,15	23,8	197,95	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
107	101	Икра кабачковая косервированная	100	1	4	3,8	55	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
51	631	Компот из свежих плодов	180	0,5	0	15	62	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,24	13	60	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	45	3,51	0,45	20,7	100	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7	0,6	12	56,2	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	985	32,71	37,84	122,1	959,15	1,222	36,6	93	3,64	226,8	550,3	144,5	9,26
		ПОЛДНИК													
36	358	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	30,3	7,3	32,5	316	0,16	0,6	20	2	264	384	60	1,2
55	643	Кисель из кураги	180	0,2	0,2	23,8	97,8	0,02	8	0	1,6	35	36	20	0,4
		Итого за прием	380	30,5	7,5	56,3	413,8	0,18	8,6	20	3,6	299	420	80	1,6
		УЖИН													
94	518	Картофель отварной со сливочным маслом	180	3	6	18,2	138,8	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
110/1	321 П	Мясо тушеное (говядина)	100	13	10	2	150	0,03	0,3	0	2,5	10	122	18	1,87
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,7	6	7,3	90	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
65	707	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,7	80	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,03	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	635	21,87	22,69	64,73	550,8	0,915	64,6	0	4,3	171,2	395,3	136,5	7,94
		ВТОРОЙ УЖИН													
64	698	Ряженка	200	4,5	5,5	5,2	88,3	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,24	10	49,7	0,5	0	0	0	4,3	15,2	5,5	0,35
		Итого за прием	230	6,4	5,74	15,2	138	0,52	0,3	37,5	0,1	159,3	130,2	23	0,45
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2995	109,59	92,19	374,65	2765,07	4,362	112,1	211,5	12,29	1047,25	1813,85	459,75	28,07

№ 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															
23	311	Каша манная молочная	200	2,25	4,35	15	108,15	0,05	0	0	2	18	27	7,5	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,12	65,6	0	0	40	0,1	2	3	0	0
86,2	692	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	62	0,04	0	0	0	9	48	0	0
3	97	Сыр порциями	50	7	15	0	163	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,03	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	27,6	134,6	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	550	16,75	28,59	61,15	569,35	0,914	0,56	40,078	2,151	343,2	297,3	42	2,6
2-й ЗАВТРАК															
		Йогурт питьевой	180	2,9	2,7	10,3	77,1	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	57	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	215	4,85	2,95	21,8	134,1	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ОБЕД															
87	148	Суп лапша по-домашнему	250	20	10	28	282	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
85	464	Тефтели из мяса говядины	100	13,5	10	7	172	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
96	302	Каша ячневая вязкая	180	3,15	4,35	23	143,75	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	100	2	0,1	5	30	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
53	639	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,6	133,5	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112,1	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	925	46,45	25,55	124,6	959,75	0,85	13,74	59	4,5	142,15	453,55	96,75	5,37
ПОЛДНИК															
		Молоко	200	5,8	5,3	9,4	108,5	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
66	726	Блины со сметаной	180	7	13	38	297	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
		Итого за прием	380	12,8	18,3	47,4	405,5	0,21	2,6	40	1,7	247	243	53	1,6
УЖИН															
88/1	5960	Птица тушеная в соусе с овощами	100	10	12,5	2,4	162,1	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
40	520	Пюре картофельное	180	3,5	6,1	10	145,5	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
8 таб.24		Огурец соленый порциями	100	1,5	0,5	1,5	17	0,06	23,6	45	0,5	48	57	51	0,9
60	686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	40	1,95	0,3	16	81	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	640	20,45	20	61,1	549,8	1,04	34,8	71,1	2,68	143,2	330,5	132,1	7,6
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (банан)	250	4	1,5	27	137,5	0,1	15	0	0,6	10	30	50	1
		Итого за прием	250	4	1,5	27	137,5	0,1	15	0	0,6	10	30	50	1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2960,00	105,30	96,89	343,05	2756,00	4,07	66,70	210,18	11,63	899,35	1406,55	393,65	19,37
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ			2965,00	101,21	95,26	369,41	2763,05	3,95	81,07	277,78	13,37	988,49	1657,64	461,10	28,03

№ 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		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	4	8	15	148	0,14	0	0	1,8	34,5	126	43,5	2
33	337	Яйцо отварное	60	5,5	4	0,3	59	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107,3	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	25	1,4	0,12	8	38,66	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	27,6	134,6	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	565	21,48	24,4	60,12	545,78	1,06	2,6	180	2,1	312,7	443,3	96	5,07
2-й ЗАВТРАК															
65	707	Сок фруктовый	180	0,4	0,3	10	44,3	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Печенье	50	2,08	2,7	15	92,62	0,05	0	34	0,6	20	44	8,4	0,5
		Итого за прием	230	2,48	3	25	136,92	0,07	8	34	2,2	60	80	28,4	0,9
ОБЕД															
78/1	101М	Суп картофельный с крупой рисовой	250	5	4,5	14	116,5	0,09	19,2	0	1,2	66	231	39	1,5
43	431	Печень по-строгановски	100	5,86	8	14	151,4	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
97	302	Каша гречневая	180	9	9	40	277	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
107	101	Икра кабачковая консервированная	100	1	4	3,8	55	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
53	639	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	90	4,7	0,6	27,6	173	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	940	29,46	26,7	138	948,3	1,21	53,2	45	4,95	214,9	601,5	190	10,9
ПОЛДНИК															
76	767	Булочка ванильная	120	6,6	6,2	38,4	235,4	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
50	630	Чай с молоком	200	3,3	3,5	14,6	103	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7	0,6	12	56	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	420	10,6	10,3	65	394,4	0,14	7	18	4,2	59,1	108	28	4,31
УЖИН															
98	498	Котлета из филе курицы	110	8	5	6	101	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5,1	9,2	24	199,2	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
9	таб.24	Помидор соленый порциями	100	0,5	0,1	2	15	0,06	15	0	0,7	10	16	15	0,8
62	693	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94,5	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,24	13	60	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	1,95	0,3	16	74	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	640	20,35	17,74	74,8	543,7	1,21	15,8	40	3,2	113,7	317,3	86,5	9,87
ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Кефир	200	5,6	5	8	99,4	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Хлеб ржаной	25	1,4	0,12	8	38,66	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		Итого за прием	225	7	5,12	16	138,06	0,06	1,4	40	0	241,3	196	29,5	0,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3020	91,37	87,26	378,92	2707,16	3,75	88	357	16,65	1001,7	1746,1	458,4	31,68

№ 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		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	19	145	0,06	0,6	20	0,4	118	100	16	4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,12	65,6	0	0	40	0,1	2	3	0	0
60	686	Чай с лимоном	200	0,3	0	9,5	39,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
3	97	Сыр порциями	35	5,8	10,5	0	118	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	580	17,18	23,4	66,62	545,5	0,884	3,36	60,078	0,551	450,2	330,3	56,5	7
2-й ЗАВТРАК															
		Йогурт питьевой	180	2,9	2,7	10,3	77,1	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	57	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	215	4,85	2,95	21,8	134,1	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ОБЕД															
86	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,5	10	10,5	146	0,07	16	0	1	55	192,5	32,5	1,2
47	254	Рыба тушеная с овощами (скумбрия)	100	10	16	18	256	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
40	520	Пюре картофельное	180	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
102	79	Икра овощная закусочная	100	3,4	7,2	12	126	0,05	9,9	0	0,5	58	19,5	27	9,9
53/2	638	Компот из кураги	180	1,2	0	31	128,8	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,24	13	60	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	40	1,95	0,3	16	74	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	880	25,95	36,84	125,5	935,8	2,16	34,8	12,8	6,7	356,9	765,5	257	19,3
ПОЛДНИК															
72	741	Ватрушка с творогом	150	17,8	8,4	38,34	300	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Итого за прием	350	17,20	12,3	53,34	410	0,28	0	30	1,2	86	212	29	5,3
УЖИН															
41/1	342К	Рис отварной	180	5	6	26	178	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
92	451	Котлета из мяса говядины	100	10	6	5,4	115	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
84	25	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,9	6,4	9	101	0,04	0,14	0	0,1	22	42	31,8	1,19
65	707	Сок томатный	180	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	630	23,22	19,14	75,44	566,7	1,02	20,94	40	4,2	123,2	347,8	132,3	6,86
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (яблоко)	250	1,8	2,6	26	134	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	250	1,8	2,6	26	134	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2905	90,2	97,23	368,7	2726,1	5,334	66,1	142,878	12,851	1046,2	1718,8	503,6	41,87

№ 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															
32	340	Омлет натуральный	180	12	20	3	240	0,09	0,6	347	1	158	299	25	3,2
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	200	1,4	1,2	11,4	62	0,02	0	0	0	36	48	0	0
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	100	2	0,1	5	30	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	575	20,48	28,38	57,52	567,92	1,03	10,6	387	1,1	230,2	469,3	65,5	5,77
2-й ЗАВТРАК															
		Конфета шоколадная	25	1	5	13	101	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
59	685	Чай с сахаром	180	0,2	0	9,3	38	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого за прием	205	1,2	5	22,3	139	0,01	0	0	0,6	18,6	32	31	0,875
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	250	7,5	6	17	152	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
88/1	596О	Птица тушеная в соусе с овощами	100	10	12,5	2,4	162	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5,1	9,2	24	199,2	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
13	71	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2	6,2	7	95	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
53	639	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	35	1,95	0,25	11,5	56	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	27,6	134,6	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		Итого за прием	1015	33,35	35,25	131,5	981,2	1,22	22,5	26,3	6,48	172,7	391,5	177,1	11,95
ПОЛДНИК															
60	686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,7	0,5	17	75	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
36	358	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	30,3	7,3	32,5	316	0,16	0,6	20	2	264	384	60	1,2
		Итого за прием	380	31	7,8	49,5	391	0,16	2,8	20	2	280	392	66	2
УЖИН															
43	431	Печень по-строгановски	100	5,86	8	14	151	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
94	518	Картофель отварной со сливочным маслом	180	3	6	18,2	138,8	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
8	таб.24	Огурец соленый порциями	100	1,5	0,5	1,5	17	0,06	23,6	45	0,5	48	57	51	0,9
55	643	Кисель из кураги	180	0,2	0,2	23,8	97	0,02	8	0	1,6	35	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	1,95	0,3	16	74	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	635	14,51	15,4	89,5	552,8	0,755	73,6	45	2,8	137,75	384,25	148,55	7,17
ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Кефир	200	5,6	5	8	99,4	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Хлеб ржаной	25	1,4	0,12	8	38,66	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		Итого за прием	225	7	5,12	16	138,06	0,06	1,4	40	0	241,3	196	29,5	0,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3035	107,54	96,95	366,32	2769,98	3,235	110,9	518,3	12,98	1080,55	1865,05	517,65	28,395

№ 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
11-й день четверг															
		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
23	311	Каша манная молочная	250	2,25	4,35	17	116	0,05	0	0	2	18	27	7,5	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,12	65,6	0	0	40	0,1	2	3	0	0
1	96	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,4	1,2	11,4	62	0	0	0	0	12	8	6	0,8
3	97	Сыр порциями	35	5,8	10,5	0	118	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
		Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,6	89	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	585	15,83	24,15	68,12	552,6	0,874	0,56	40,078	2,151	346,2	257,3	48	3,4
		2-й ЗАВТРАК													
		Молоко	200	5,8	5,3	9,4	108,5	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб пшеничный	20	1	0,3	6	30,7	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	220	6,8	5,6	15,4	139,2	0,48	2,6	40	0	245,75	201,75	36,25	0,7
		ОБЕД													
54	133	Суп картофельный	250	4,5	7	30	201	0,12	10	0	0,75	35	205	37,5	1,25
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	10	9,5	12	173	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
25	534	Капуста тушеная	180	5	4,5	15	120	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,4
81	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	2,6	60	0,05	8,3	45	0,2	35	69	20	0,9
53/2	638	Компот из кураги	180	1,2	0	31	128,8	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19	94	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	60	4	0,6	24	117	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7	0,6	12	56	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	1020	29,7	27,8	145,6	949,8	2,13	44,3	92,1	6,95	361,1	726,8	240,9	12,46
		ПОЛДНИК													
65	707	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,7	80	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
100	296	Пудинг из творога (запеченный)	200	22,3	13,3	31	332,9	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
		Итого за прием	400	23,2	13,5	49,7	412,9	0,14	8,4	120	3,2	300	412	64	2,2
		УЖИН													
98	498	Котлета из филе курицы	110	8	5	6	101	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5,1	9,2	24	199,2	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	100	2	0,1	5	30	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
60	686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	655	20,3	15	86,6	563,1	1,06	13	40	2,5	118,7	271,3	85,5	6,07
		ВТОРОЙ УЖИН													
64	698	Ряженка	200	4,5	5,5	5,2	88,3	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,24	10	49,7	0,5	0	0	0	4,3	15,2	5,5	0,35
		Итого за прием	230	6,4	5,74	15,2	138	0,52	0,3	37,5	0,1	159,3	130,2	23	0,45
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	3110	102,23	91,79	380,62	2755,6	5,204	69,16	369,678	14,901	1531,05	1999,35	497,65	25,28

№ 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															
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
33	337	Яйцо отварное	60	5,1	4,4	0,3	61,2	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
		Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107,3	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,12	65,6	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19	95	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	555	20,63	24,55	65,02	563,9	1,08	2,6	180	1,9	306,2	429,3	94,5	4,47
2-й ЗАВТРАК															
		Йогурт питьевой	180	2,9	2,7	10,3	77,1	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	215	4,85	2,95	21,8	133,1	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	250	8,6	9	20	195	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76M	Сельдь порциями с зеленым луком	100	10	12,5	24	248	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	180	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	74	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
53/1	638	Компот из чернослива	180	0,6	0	26	106	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19	94	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	60	4	0,6	24	117	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	920	32,3	30,7	144	979	1,21	31,6	22,8	2,96	288,9	488,5	226,5	12,45
ПОЛДНИК															
65	707	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,7	80	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
36	358	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	30,3	7,3	32,5	316	0,16	0,6	20	2	264	384	60	1,2
		Итого за прием	400	31,2	7,5	51,2	396	0,18	8,6	20	3,6	304	420	80	1,6
УЖИН															
41/1	342K	Рис отварной	180	5	6	26	176	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
92	451	Котлета из мяса говядины	100	10	6	5,4	101	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
102	79	Икра овощная закусочная	100	3,4	7,2	12	126	0,05	9,9	0	0,5	58	19,5	27	9,9
55	643	Кисель из кураги	180	0,6	0,2	21,4	89,8	0,02	8	0	1,6	35	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	20	1	0,3	6	30,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	600	21,32	19,94	77,84	559,5	0,99	18,7	40	5,4	180,2	297,3	123,5	14,57
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (банан)	250	4	1,5	27	137,5	0,1	15	0	0,6	10	30	50	1
		Итого за прием	250	4	1,5	27	137,5	0,1	15	0	0,6	10	30	50	1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2940	114,3	87,14	386,86	2769	4,52	76,5	262,8	14,46	1103,1	1717,3	594,3	35,29

№ 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															
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	250	5,6	6,4	19,4	157	0,24	0	0	2,7	36	216	147	4,8
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	200	2,6	3,2	19	115,2	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		Печенье	50	2	4	13	96	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	4	0,6	24	117	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	595	16,2	14,6	91,4	560,2	1,095	0	17	3	96,2	343,3	170,7	6,92
2-й ЗАВТРАК															
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
59	685	Чай с сахаром	180	0,2	0	9,3	38	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб пшеничный	25	2,33	0,3	7,5	42	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	215	2,61	6,68	16,92	138,22	0,4	0	40	0,1	19,75	32,75	14,25	1,3
ОБЕД															
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8	13	20	229	0,15	0	0	0,3	36	192	33	1,2
94	500	Биточки рубленые из филе птицы	100	12,4	9,4	9,8	174	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68
94	518	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	5,1	9,2	24	199	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
8	таб.24	Огурец соленый порциями	100	1,5	0,5	1,5	16	0,06	23,6	45	0,5	48	57	51	0,9
53	639	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	21	86	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19	94	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7	0,6	12	56	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	1010	34,6	33,6	129,3	956,7	1,177	67,4	93	3,74	239	687,5	227,5	11,49
ПОЛДНИК															
54	642	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,8	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
68	733	Оладьи со сгущенным молоком	180	11	12	37,3	301	0,23	0	30	3,6	34,5	187,5	49,5	1,95
		Итого за прием	380	11,2	12,2	61,1	398,8	0,23	4,4	30	3,8	52,5	197,7	52,1	2,55
УЖИН															
110/1	321 П	Мясо тушеное (говядина)	100	3	10	2	150	0,03	0,3	0	2,5	10	122	18	1,87
94	518	Картофель отварной со сливочным маслом	180	3	6	18	138	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
9	таб.24	Помидор соленый порциями	100	0,5	0,4	1,5	10	0,06	15	0	0,7	10	16	15	0,8
65	707	Сок томатный	180	2	0,2	6	33	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,6	89	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	650	14,8	17,5	67,1	522,7	0,985	71,3	0	4,2	78,2	394,3	131,5	7,94
ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Ряженка	200	4,5	5,5	5,2	88,3	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,24	10	49,7	0,5	0	0	0	4,3	15,2	5,5	0,35
		Итого за прием	225	6,4	5,74	15,2	138	0,52	0,3	37,5	0,1	159,3	130,2	23	0,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3075	85,81	90,32	381,02	2714,62	4,407	143,4	217,5	14,94	644,95	1785,75	619,05	30,65

№ 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
14-й день воскресенье															
ЗАВТРАК															
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	250	4	9	15	157	0,14	0	0	1,8	34,5	126	43,5	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
3	97	Сыр порциями	40	4,5	5,8	0,49	72,16	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
62	693	Какао с молоком	200	3,3	3,6	19,2	122,4	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	1,95	0,3	16	74	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	575	15,83	25,48	66,81	558,78	1,164	0,56	40,078	1,951	371,7	448,3	91	8,7
2-й ЗАВТРАК															
		Йогурт питьевой	180	2,9	2,7	10,3	77,1	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	215	4,85	2,95	21,8	133,1	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ОБЕД															
87	148	Суп лапша по-домашнему	250	6,25	6,8	23	178	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
85	464	Тефтели из мяса говядины	100	13,5	10	7	172	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
40	520	Каша ячневая вязкая	180	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
7	20	Икра кабачковая консервированная	100	1,7	6	7,3	56	0,06	19	45	0,5	59	57	24	1,1
53/1	638	Компот из чернослива	180	0,6	0	31	126,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	55	3,4	0,7	22	108	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	27,6	134	1,12	0	0	0	16,1	61	23,1	1,4
		Итого за прием	935	34,55	27,2	142,9	919,4	1,58	29,64	106,8	2,86	239,5	515	202,1	10,1
ПОЛДНИК															
		Молоко	200	5,8	5,3	9,4	108,5	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
66	726	Блины со сметаной	180	7	13	38	297	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
		Итого за прием	380	12,8	18,3	47,4	405,5	0,21	2,6	40	1,7	247	243	53	1,6
УЖИН															
41/1	342К	Рис отварной	180	5	6	26	178	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
98	498	Котлета из филе курицы	110	8	5	6	101	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	100	2	0,1	5	30	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
65	707	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,7	80	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	45	3,51	0,45	20,7	100	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	650	21,41	12,15	92,4	564	1,05	18,8	40	4,9	147,2	339,8	117,5	5,37
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (яблоко)	250	1,2	1,2	25	116	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,6	18,12	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		Итого за прием	260	1,86	1,32	28,6	134,12	0,03	7	0	0,2	17,4	17	10,5	2,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3015,00	91,30	87,40	399,91	2714,90	4,99	58,60	226,88	11,61	1036,60	1615,30	493,90	29,61
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ			3014,29	97,54	91,16	380,34	2736,77	4,49	87,52	299,29	14,06	1063,45	1778,24	526,36	31,83
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 14 ДНЕЙ			2989,64	99,37	93,21	374,87	2749,91	4,22	84,29	288,53	13,71	1025,97	1717,94	493,73	29,93

Прошито и пронумеровано

16 (шестнадцать) листов

Директор ГБОУ РО «Новошахтинская школа-интернат»

Н.В. Карасева

« 31 » 2024

