

Утверждаю:

Директор  
ГБОУ РО «Новошахтинская школа-интернат»



Н.В. Карасева

## ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**ОСЕНЬ – ЗИМА**  
**14 дней (7 - 11 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	7,2	0,12	65,6	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Чай с молоком	200	5,8	5,3	9,4	108,5	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
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	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	20,25	22,39	47,36	471,95	0,58	3,2	200	0,7	390,45	395,55	60,25	6,57
		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	25	1	1,5	14	73,5	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
		Итого за прием	205	1,4	1,8	24	117,8	0,045	8	17	1,9	50	58	24,2	0,65
		ОБЕД													
79/1	108M	Суп картофельный с клецками	200	10,6	5,04	18,5	161,76	0,03	3,6	0	0,75	58	183	21	0,9
88/1	596O	Птица тушеная в соусе с овощами	90	14,5	6,6	4,5	135,4	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
97	302	Каша гречневая	150	9	9	39	273	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
11	45	Салат из квашеной капусты	60	1,4	4,9	6	74	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
51	631	Компот из свежих плодов	180	0,2	0	10	41	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,66	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,5	0	0	0	9,5	40,5	14,5	0,8
		Итого за прием	750	40,02	26,08	107,04	823,52	0,77	31,6	23,3	4,38	222,5	540,3	180,6	9,37
		ПОЛДНИК													
76	767	Булочка ванильная	100	4,74	5,1	34,86	204,3	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
62	693	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	400	8,44	8,4	58,46	342,8	0,34	7	18	4,2	68,1	200	35	8,01
		УЖИН													
43	431	Печень по-строгановски	90	5	6	11	118	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
41/1	342K	Рис отварной	150	4,5	6	26	176	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
9	таб.24	Помидор соленый порциями	60	0,5	0,1	1,5	10	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	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	555	17,22	13,04	74,54	485,4	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	10	0,66	0,12	3,6	18,12	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		Итого за прием	210	6,26	5,12	11,6	117,52	0,06	1,4	40	0	241,3	196	29,5	0,63
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2645</b>	<b>93,59</b>	<b>76,83</b>	<b>323</b>	<b>2358,99</b>	<b>2,835</b>	<b>92,2</b>	<b>298,3</b>	<b>14,68</b>	<b>1039,55</b>	<b>1715,65</b>	<b>423,05</b>	<b>32,2</b>

№ 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
<b>2-ой день вторник</b>															
ЗАВТРАК				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
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	Молоко	200	1,4	1,2	11,4	62	0,04	0	0	0	9	48	0	0
3	97	Сыр порциями	35	5,8	10,4	0	116,8	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
		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	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>515</b>	<b>12,98</b>	<b>23,69</b>	<b>55,52</b>	<b>486,55</b>	<b>0,514</b>	<b>0,56</b>	<b>40,078</b>	<b>2,151</b>	<b>337,45</b>	<b>275,55</b>	<b>33,75</b>	<b>2,1</b>
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	25	2,33	0,3	7,5	42,02	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>5,23</b>	<b>3</b>	<b>17,8</b>	<b>119,12</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>1,2</b>
ОБЕД															
17	132	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,24	6,4	6,25	91,56	0,1	11,75	0	0,75	45	192,5	32,5	1
40	520	Пюре картофельное	150	3,15	6	15	126	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
47	254	Рыба тушеная с овощами (скумбрия)	100	10	16	18	256	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
102	79	Икра овощная закусочная	60	3,4	5,8	11	109,8	0,05	9,9	0	0,5	58	19,5	27	9,9
53/2	638	Компот из кураги	180	1,2	0	25	104,8	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	100,89	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>25</b>	<b>34,89</b>	<b>108,95</b>	<b>849,05</b>	<b>2,04</b>	<b>34,25</b>	<b>15,6</b>	<b>6,55</b>	<b>367,75</b>	<b>794,25</b>	<b>269,05</b>	<b>18,57</b>
ПОЛДНИК															
65	707	Сок фруктовый	180	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
100	296	Пудинг из творога (запеченный)	150	20,8	12,4	29,4	312,4	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,35
		<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>21,3</b>	<b>12,4</b>	<b>39,4</b>	<b>354,4</b>	<b>0,11</b>	<b>8,3</b>	<b>90</b>	<b>2,8</b>	<b>235</b>	<b>318</b>	<b>53</b>	<b>1,75</b>
УЖИН															
92	451	Котлета из мяса говядины	100	10	6	5,4	109	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
8	таб.24	Огурец соленый порциями	60	0,4	0,05	1,5	8	0,06	23,6	45	0,5	48	57	51	0,9
65	707	Кофейный напиток	180	1,7	1,2	11,4	62	0,02	8	0	1,6	40	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	40	1,95	0,3	16	74	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>19,37</b>	<b>16,79</b>	<b>62,34</b>	<b>470</b>	<b>0,63</b>	<b>32,4</b>	<b>85</b>	<b>4,6</b>	<b>164,95</b>	<b>272,55</b>	<b>121,25</b>	<b>5,37</b>
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие ( банан)	200	3	1	25	121	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>121</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2550</b>	<b>86,88</b>	<b>91,77</b>	<b>309,01</b>	<b>2400,12</b>	<b>4,294</b>	<b>85,51</b>	<b>230,678</b>	<b>16,501</b>	<b>1126,95</b>	<b>1740,55</b>	<b>538,85</b>	<b>29,59</b>

№ 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
<b>3-й день среда</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
32	340	Омлет натуральный	180	12	20	3	240	0,09	0,6	347	1	158	299	25	3,2
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,2	11,4	62	0,02	0	0	0	36	48	0	0
108	515	Икра кабачковая консервированная	60	2	2	3	38	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		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	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>505</b>	<b>18,75</b>	<b>30,07</b>	<b>36,06</b>	<b>490,27</b>	<b>0,63</b>	<b>10,6</b>	<b>387</b>	<b>1,1</b>	<b>224,45</b>	<b>447,55</b>	<b>57,25</b>	<b>5,27</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
		Конфета шоколадная	25	0,6	3,7	11,8	82,9	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	36,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>0,8</b>	<b>3,7</b>	<b>20,8</b>	<b>119,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,6</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>0,875</b>
<b>ОБЕД</b>															
52/2	138	Суп картофельный с пшенной крупой	200	5,8	4,5	18	135,7	0,1	12	0	0,8	60	200	25	1
46	437	Гуляш из мяса говядины	90	15	14	4,4	203,6	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
25	534	Капуста тушеная	150	3,5	6	12,5	118	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,88
81	17	Салат из соленых огурцов с луком	60	2	2,2	5	47	0,05	8,3	45	0,2	35	69	20	0,9
53	639	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	21	2	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,24	13	60	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	85	4,7	0,6	27,6	164,5	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Фрукты свежие ( банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		<b>Итого за прием</b>	<b>895</b>	<b>34,6</b>	<b>28,04</b>	<b>122,5</b>	<b>826,8</b>	<b>0,73</b>	<b>46,1</b>	<b>92,1</b>	<b>4,8</b>	<b>241,55</b>	<b>585,85</b>	<b>166,15</b>	<b>7,35</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
71	738	Пирожок печеный с повидлом	100	12,7	7,2	33,2	253,9	0,01	0,5	0	0	14	9	7	1,3
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0,2	22,5	95,2	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>13,2</b>	<b>7,4</b>	<b>55,7</b>	<b>349,1</b>	<b>0,03</b>	<b>8,5</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>27</b>	<b>1,7</b>
<b>УЖИН</b>															
41/1	342К	Рис отварной	150	4,5	6	26	176	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
88/1	596О	Птица тушеная в соусе с овощами	90	14,5	6,6	4,5,5	123,3	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
13	71	Винегрет овощной	60	2	3,5	1,5	45	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	30	1,95	0,25	10	50	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>19,97</b>	<b>16,59</b>	<b>58,14</b>	<b>485,5</b>	<b>0,52</b>	<b>13,9</b>	<b>26,3</b>	<b>5,38</b>	<b>105,75</b>	<b>258,05</b>	<b>91,85</b>	<b>6,97</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
64	698	Кефир	200	5,6	5	8	99,4	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,6	18,12	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>6,26</b>	<b>5,12</b>	<b>11,6</b>	<b>117,52</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>241,3</b>	<b>196</b>	<b>29,5</b>	<b>0,63</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2665</b>	<b>93,58</b>	<b>90,92</b>	<b>304,8</b>	<b>2388,89</b>	<b>1,98</b>	<b>80,5</b>	<b>545,4</b>	<b>13,48</b>	<b>885,65</b>	<b>1564,45</b>	<b>402,75</b>	<b>22,795</b>

№ 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
<b>4-й день четверг</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
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
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	0	0	12	8	6	0,8
3	97	Сыр порциями	30	4,5	5,8	0,49	72	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>515</b>	<b>12</b>	<b>22,92</b>	<b>57,95</b>	<b>486,22</b>	<b>0,564</b>	<b>0,56</b>	<b>40,078</b>	<b>1,951</b>	<b>356,95</b>	<b>334,55</b>	<b>75,75</b>	<b>4,5</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
86,2	692	Молоко	180	5,8	3,2	9	88	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб пшеничный	20	1	0,3	6	30,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>3,5</b>	<b>15</b>	<b>118,7</b>	<b>0,88</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>251,5</b>	<b>223,5</b>	<b>44,5</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>															
14%1	157	Щи из свежей капусты	200	2	5	7	81	0,05	20,5	0	0,75	65	185	25	0,75
88/1	596O	Птица тушенная в соусе с овощами	90	14,5	6,6	4,5	136	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
45/1	203M	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
11	45	Салат из квашеной капусты	60	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	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	102,7	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Фрукты свежие ( банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		<b>Итого за прием</b>	<b>860</b>	<b>28,5</b>	<b>26,54</b>	<b>120,5</b>	<b>836,7</b>	<b>0,67</b>	<b>60,1</b>	<b>23,3</b>	<b>3,99</b>	<b>284,25</b>	<b>550,55</b>	<b>245,85</b>	<b>10,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
65	707	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,8	80,42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
36	358	Сырники из творога со ступенным молоком	150	28	5,4	27,3	269,8	0,12	0,45	15	1,5	198	288	45	0,1
		<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>28,9</b>	<b>5,58</b>	<b>46,1</b>	<b>350,22</b>	<b>0,14</b>	<b>8,45</b>	<b>15</b>	<b>3,1</b>	<b>238</b>	<b>324</b>	<b>65</b>	<b>0,5</b>
<b>УЖИН</b>															
43	431	Печень по-строгановски	90	5	6	11	118	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
96	302	Каша ячневая вязкая	150	3	4	21	120	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
84	25	Салат " Степной" из разных овощей	60	1,9	4,4	8	80	0,04	0,14	0	0,1	22	42	31,8	1,19
54	642	Кисель из яблок	180	0,2	0,2	22	90	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,4	0,18	10,2	48,53	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>525</b>	<b>12,82</b>	<b>15,02</b>	<b>79,24</b>	<b>492,53</b>	<b>0,97</b>	<b>10,54</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>95,2</b>	<b>304,7</b>	<b>75,4</b>	<b>6,46</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
64	698	Кефир	200	5,6	5	8	99,4	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,6	18,12	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>6,26</b>	<b>5,12</b>	<b>11,6</b>	<b>117,52</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>241,3</b>	<b>196</b>	<b>29,5</b>	<b>0,63</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2660</b>	<b>95,28</b>	<b>78,68</b>	<b>330,39</b>	<b>2401,89</b>	<b>3,284</b>	<b>83,65</b>	<b>158,378</b>	<b>11,041</b>	<b>1467,2</b>	<b>1933,3</b>	<b>536</b>	<b>24,11</b>

№ 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
<b>5-й день пятница</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
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	6,38	0,12	58,22	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	180	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		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	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>16,85</b>	<b>20,22</b>	<b>55,86</b>	<b>473,02</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>3</b>	<b>110,2</b>	<b>401,3</b>	<b>171,5</b>	<b>7,67</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
		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	25	2,33	0,3	7,5	42,02	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>5,23</b>	<b>3</b>	<b>17,8</b>	<b>119,12</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	200	4,5	5,6	13	120,4	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76M	Сельдь порциями с зеленым луком	90	8	15	6	191	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	150	3,15	6	15	126	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
13	71	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	2	6,2	5	84	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
54	642	Кисель из яблок	180	0,2	0,2	22	90	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,66	89	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>775</b>	<b>25,05</b>	<b>34,1</b>	<b>101,66</b>	<b>812,4</b>	<b>1,27</b>	<b>21,8</b>	<b>28,6</b>	<b>5</b>	<b>205,2</b>	<b>412,5</b>	<b>135,1</b>	<b>9,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
72	741	Ватрушка с творогом	100	12	6,5	37	254,5	0,08	0	30	1,2	65	112	16	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
		<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>12,6</b>	<b>6,5</b>	<b>58</b>	<b>340,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>97</b>	<b>141</b>	<b>37</b>	<b>1,5</b>
<b>УЖИН</b>															
45/1	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
98	498	Котлета из филе курицы	100	8	4	6	92	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
89	78	Икра морковная	60	2,2	4,3	9	83,5	0,06	9,9	45	0,5	38	57	18	6,6
65	707	Сок томатный	180	2	0,2	6	33,8	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	30	2	0,3	10	50,7	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>19,52</b>	<b>18,04</b>	<b>59,04</b>	<b>477</b>	<b>0,67</b>	<b>30,7</b>	<b>85</b>	<b>3,8</b>	<b>128,95</b>	<b>300,55</b>	<b>92,25</b>	<b>12,07</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие (яблоко)	250	1,2	1,2	26	119	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>26</b>	<b>119</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,21</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2580</b>	<b>80,45</b>	<b>83,06</b>	<b>318,36</b>	<b>2341,44</b>	<b>4,13</b>	<b>60,3</b>	<b>283,6</b>	<b>14,3</b>	<b>571,25</b>	<b>1318,55</b>	<b>464,65</b>	<b>34,47</b>

№ 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
<b>6-й день суббота</b>															
		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	200	4	5	10	101	0,1	2	20	0,2	128	110	24	0,4
		Вафли	25	1	7	16	131	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>13,52</b>	<b>15,64</b>	<b>69,84</b>	<b>474,5</b>	<b>1,125</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>0,55</b>	<b>171,2</b>	<b>285,3</b>	<b>61,5</b>	<b>7,52</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
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	36,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб пшеничный	15	1	0,3	4	22,7	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>1,28</b>	<b>6,68</b>	<b>13,12</b>	<b>117,72</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>19,75</b>	<b>32,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,3</b>
<b>ОБЕД</b>															
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,5	6,6	17,5	151	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	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
107	101	Икра кабачковая консервированная	60	2	2	3	38	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
51	631	Компот из свежих плодов	180	0,2	0	10	41	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		<b>Итого за прием</b>	<b>880</b>	<b>30,8</b>	<b>28,3</b>	<b>110,7</b>	<b>820,7</b>	<b>0,832</b>	<b>36,6</b>	<b>93</b>	<b>3,64</b>	<b>223,75</b>	<b>542,35</b>	<b>139,25</b>	<b>8,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
36	358	Сырники из творога со стуженным молоком	150	28	5,4	27,3	269,8	0,12	0,45	15	1,5	198	288	45	0,1
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
		<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>28,6</b>	<b>5,6</b>	<b>48,7</b>	<b>359,6</b>	<b>0,14</b>	<b>8,45</b>	<b>15</b>	<b>3,1</b>	<b>233</b>	<b>324</b>	<b>65</b>	<b>0,5</b>
<b>УЖИН</b>															
94	518	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3	6	18	138	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
110/1	321 П	Мясо тушеное (говядина)	90	12	10	2	145	0,03	0,3	0	2,5	10	122	18	1,87
11	45	Салат из квашеной капусты	60	1,4	4,9	5	74	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
65	707	Сок фруктовый	180	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	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	30	2	0,3	10	50,7	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>20,22</b>	<b>21,44</b>	<b>52,04</b>	<b>485,7</b>	<b>0,515</b>	<b>64,6</b>	<b>0</b>	<b>4,3</b>	<b>165,45</b>	<b>373,55</b>	<b>128,25</b>	<b>7,44</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
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
		Хлеб пшеничный	20	1,17	0,15	8,2	38,83	0,5	0	0	0	4,3	15,2	5,5	0,35
		<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>4,67</b>	<b>5,15</b>	<b>13,4</b>	<b>118,63</b>	<b>0,52</b>	<b>0,3</b>	<b>37,5</b>	<b>0,1</b>	<b>159,3</b>	<b>130,2</b>	<b>23</b>	<b>0,45</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2665</b>	<b>99,09</b>	<b>82,81</b>	<b>307,8</b>	<b>2376,85</b>	<b>3,532</b>	<b>111,95</b>	<b>206,5</b>	<b>11,79</b>	<b>972,45</b>	<b>1688,15</b>	<b>431,25</b>	<b>25,97</b>

№ 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
<b>7-й день воскресенье</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	62	0,04	0	0	0	9	48	0	0
3	97	Сыр порциями	35	5,8	10,4	0	116,8	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
		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	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>515</b>	<b>13,85</b>	<b>22,87</b>	<b>55,56</b>	<b>483,87</b>	<b>0,514</b>	<b>0,56</b>	<b>40,078</b>	<b>2,151</b>	<b>337,45</b>	<b>275,55</b>	<b>33,75</b>	<b>2,1</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
470	698	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	25	2,33	0,3	7,5	42,02	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>5,23</b>	<b>3</b>	<b>17,8</b>	<b>119,12</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>															
87	148	Суп лапша по-домашнему	200	13	8	20	204	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	150	3	4	21	132	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	60	2	0,1	4	24	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	40	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3	0,3	22	102,7	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>38,4</b>	<b>23</b>	<b>112,6</b>	<b>810,1</b>	<b>0,85</b>	<b>13,74</b>	<b>59</b>	<b>4,5</b>	<b>142,15</b>	<b>453,55</b>	<b>96,75</b>	<b>5,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
		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	110	5,5	10,1	35	252,9	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
		<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>11,3</b>	<b>15,4</b>	<b>44,4</b>	<b>361,4</b>	<b>0,21</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>1,7</b>	<b>247</b>	<b>243</b>	<b>53</b>	<b>1,6</b>
<b>УЖИН</b>															
88/1	5960	Птица тушенная в соусе с овощами	90	14,5	6,6	4,5	135	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
40	520	Пюре картофельное	150	3,15	6	15	126	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
8	таб.24	Огурец соленый порциями	60	1	0,3	1,5	13	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	27,6	6	0,87
		Хлеб пшеничный	40	1,95	0,3	16	74	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>24,1</b>	<b>13,8</b>	<b>68,2</b>	<b>492,2</b>	<b>0,9</b>	<b>38,5</b>	<b>73,9</b>	<b>2,78</b>	<b>166,75</b>	<b>373,05</b>	<b>147,15</b>	<b>7,07</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие ( банан)	200	3	1	25	121	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>121</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2570</b>	<b>95,88</b>	<b>79,07</b>	<b>323,56</b>	<b>2387,69</b>	<b>3,474</b>	<b>65,4</b>	<b>212,978</b>	<b>11,531</b>	<b>915,15</b>	<b>1425,35</b>	<b>392,45</b>	<b>17,94</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ</b>			<b>2619,29</b>	<b>92,1071</b>	<b>83,3057</b>	<b>316,703</b>	<b>2379,41</b>	<b>3,36129</b>	<b>82,7871</b>	<b>276,548</b>	<b>13,3319</b>	<b>996,886</b>	<b>1626,57</b>	<b>455,571</b>	<b>26,725</b>



№ 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
<b>8-й день понедельник</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
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	5,1	4,4	0,3	61,2	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	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	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>525</b>	<b>18,25</b>	<b>24,57</b>	<b>43,06</b>	<b>466,77</b>	<b>0,66</b>	<b>2,6</b>	<b>180</b>	<b>2,1</b>	<b>306,95</b>	<b>421,55</b>	<b>87,75</b>	<b>4,57</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
65	707	Сок фруктовый	180	0,4	0,3	10	44,3	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Печенье	25	1	1,5	14	73,5	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
		<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>1,4</b>	<b>1,8</b>	<b>24</b>	<b>117,8</b>	<b>0,045</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>1,9</b>	<b>50</b>	<b>58</b>	<b>24,2</b>	<b>0,65</b>
<b>ОБЕД</b>															
78/1	101M	Суп картофельный с крупой рисовой	200	5	3,6	23	144,4	0,09	19,2	0	1,2	66	231	39	1,5
43	431	Печень по-строгановски	90	5	6	11	118	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
97	302	Каша гречневая	150	9	9	39	273	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
107	101	Икра кабачковая косервированная	60	2	2	3	38	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	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>755</b>	<b>26,82</b>	<b>21,34</b>	<b>127,04</b>	<b>807,4</b>	<b>1,2</b>	<b>53,2</b>	<b>45</b>	<b>4,95</b>	<b>212,2</b>	<b>587,3</b>	<b>187</b>	<b>9,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
76	767	Булочка ванильная	60	4,74	5,1	34,86	204,3	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
50	630	Чай с молоком	180	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Фрукты свежие ( банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>6,44</b>	<b>5,6</b>	<b>69,86</b>	<b>357,3</b>	<b>0,15</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>4,4</b>	<b>51</b>	<b>125</b>	<b>61</b>	<b>2,7</b>
<b>УЖИН</b>															
98	498	Котлета из филе курицы	100	8	4	6	92	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45/1	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
9	таб.24	Помидор соленый порциями	60	0,5	0,2	2	11,8	0,06	15	0	0,7	10	16	15	0,8
65	707	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94,5	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	20	1,5	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	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>545</b>	<b>19,25</b>	<b>16,59</b>	<b>61,34</b>	<b>471,35</b>	<b>0,63</b>	<b>23,8</b>	<b>40</b>	<b>4,8</b>	<b>126,95</b>	<b>231,55</b>	<b>85,25</b>	<b>5,27</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
64	698	Кефир	200	5,6	5	8	99,4	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,6	18,12	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>6,26</b>	<b>5,12</b>	<b>11,6</b>	<b>117,52</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>241,3</b>	<b>196</b>	<b>29,5</b>	<b>0,63</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2580</b>	<b>78,42</b>	<b>75,02</b>	<b>336,9</b>	<b>2338,14</b>	<b>2,745</b>	<b>99</b>	<b>340</b>	<b>18,15</b>	<b>988,4</b>	<b>1619,4</b>	<b>474,7</b>	<b>23,79</b>

№ 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
<b>9-й день вторник</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
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	30	4,5	5,8	0,49	72	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
		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	100,89	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>515</b>	<b>15,89</b>	<b>17,87</b>	<b>62,81</b>	<b>475,31</b>	<b>0,484</b>	<b>3,36</b>	<b>60,078</b>	<b>0,551</b>	<b>444,45</b>	<b>308,55</b>	<b>48,25</b>	<b>6,5</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
470	698	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	25	2,33	0,3	7,5	42,02	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>5,23</b>	<b>3</b>	<b>17,8</b>	<b>119,12</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>															
86	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,24	6,4	6,25	91,56	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	150	3,15	6	15	126,6	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
102	79	Икра овощная закусочная	60	3,4	5,8	11	109,8	0,05	9,9	0	0,5	58	19,5	27	9,9
53/2	638	Компот из кураги	180	1,2	0	31	129	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	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
		<b>Итого за прием</b>	<b>765</b>	<b>25,21</b>	<b>34,94</b>	<b>111,29</b>	<b>837,56</b>	<b>1,85</b>	<b>38,5</b>	<b>15,6</b>	<b>6,8</b>	<b>375,45</b>	<b>785,55</b>	<b>265,75</b>	<b>18,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
72	741	Ватрушка с творогом	100	12	6,5	37	254,5	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
62	693	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	95	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>15,3</b>	<b>9,4</b>	<b>50,8</b>	<b>349,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>1,2</b>	<b>86</b>	<b>212</b>	<b>29</b>	<b>5,3</b>
<b>УЖИН</b>															
41/1	342К	Рис отварной	150	4,5	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	115	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
84	25	Салат " Степной" из разных овощей	60	1,9	4,4	8	80	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	30	2	0,3	10	50	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>21,72</b>	<b>17,14</b>	<b>62,44</b>	<b>491</b>	<b>1,02</b>	<b>20,94</b>	<b>40</b>	<b>4,2</b>	<b>123,2</b>	<b>347,8</b>	<b>132,3</b>	<b>6,86</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие ( яблоко)	250	1,2	1,2	26	119	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>26</b>	<b>119</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,21</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2575</b>	<b>84,35</b>	<b>83,55</b>	<b>331,14</b>	<b>2274</b>	<b>4,624</b>	<b>69,8</b>	<b>145,678</b>	<b>12,951</b>	<b>1059</b>	<b>1717,1</b>	<b>504,1</b>	<b>40,64</b>

№ 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
<b>10-й день среда</b>															
ЗАВТРАК															
32	340	Омлет натуральный	180	12	20	3	240	0,09	0,6	347	1	158	299	25	3,2
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	60	2	0,1	4	24	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
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	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	62	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		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	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>505</b>	<b>18,75</b>	<b>28,17</b>	<b>37,06</b>	<b>476,27</b>	<b>0,65</b>	<b>10,6</b>	<b>387</b>	<b>1,1</b>	<b>197,45</b>	<b>447,55</b>	<b>57,25</b>	<b>5,27</b>
2-й ЗАВТРАК															
		Конфета шоколадная	25	0,6	3,7	11,8	82,9	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	36,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>0,8</b>	<b>3,7</b>	<b>20,8</b>	<b>119,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,6</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>0,875</b>
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	200	4,5	5,6	13	120,4	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
88/1	596	Птица тушеная в соусе с овощами	90	14,5	6,6	4,5	135,4	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
45/1	203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
13	71	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	2	6,2	5	84	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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 ( банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		<b>Итого за прием</b>	<b>845</b>	<b>31,93</b>	<b>28,59</b>	<b>113,24</b>	<b>839,2</b>	<b>1,21</b>	<b>22,5</b>	<b>26,3</b>	<b>6,48</b>	<b>170</b>	<b>377,3</b>	<b>174,1</b>	<b>11,02</b>
ПОЛДНИК															
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,7	0,5	17	75	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
36	358	Сырники из творога со стуженным молоком	150	28	5,4	27,3	269,8	0,12	0,45	15	1,5	198	288	45	0,1
		<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>28,7</b>	<b>5,9</b>	<b>44,3</b>	<b>344,8</b>	<b>0,12</b>	<b>2,65</b>	<b>15</b>	<b>1,5</b>	<b>214</b>	<b>296</b>	<b>51</b>	<b>0,9</b>
УЖИН															
43	431	Печень по-строгановски	90	5	6	11	118	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
94	518	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3	6	18	138	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
8	таб.24	Огурец соленый порциями	60	0,4	0,05	1,5	8	0,06	23,6	45	0,5	48	57	51	0,9
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	40	1,95	0,3	16	74	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>12,27</b>	<b>12,79</b>	<b>74,94</b>	<b>463,8</b>	<b>0,995</b>	<b>73,6</b>	<b>45</b>	<b>2,8</b>	<b>141,2</b>	<b>397,3</b>	<b>153,5</b>	<b>7,47</b>
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	10	0,66	0,12	3,6	18,12	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>6,26</b>	<b>5,12</b>	<b>11,6</b>	<b>117,52</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>241,3</b>	<b>196</b>	<b>29,5</b>	<b>0,63</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2675</b>	<b>98,71</b>	<b>84,27</b>	<b>301,94</b>	<b>2361,29</b>	<b>3,045</b>	<b>110,75</b>	<b>513,3</b>	<b>12,48</b>	<b>982,55</b>	<b>1746,15</b>	<b>496,35</b>	<b>26,165</b>

№ 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
<b>11-й день четверг</b>															
		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
3	97	Сыр порциями	30	4,5	5,8	0,49	72	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
		Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,4	1,2	11,4	62	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	20,7	102	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>525</b>	<b>14,13</b>	<b>18,58</b>	<b>63,71</b>	<b>477,37</b>	<b>0,954</b>	<b>3,16</b>	<b>80,078</b>	<b>2,151</b>	<b>574,2</b>	<b>429,3</b>	<b>70</b>	<b>2,8</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
86,2	692	Молоко	180	5,8	3,2	9	88	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб пшеничный	20	1	0,3	6	30,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>3,5</b>	<b>15</b>	<b>118,7</b>	<b>0,88</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>251,5</b>	<b>223,5</b>	<b>44,5</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>															
54	133	Суп картофельный	200	3	5	21	141	0,12	10	0	0,75	35	205	37,5	1,25
46	437	Гуляш из мяса говядины	90	15	14	4,4	203,6	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
25	534	Капуста тушеная	150	3,5	6	12,5	118	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,88
81	17	Салат из соленых огурцов с луком	60	2	2,2	5	47	0,05	8,3	45	0,2	35	69	20	0,9
53/2	638	Компот из кураги	180	1,2	0	31	129	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		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	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Фрукты свежие ( яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		<b>Итого за прием</b>	<b>850</b>	<b>29,42</b>	<b>28,14</b>	<b>112,74</b>	<b>821,3</b>	<b>1,72</b>	<b>44,3</b>	<b>92,1</b>	<b>6,95</b>	<b>352,65</b>	<b>690,85</b>	<b>229,65</b>	<b>11,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
65	707	Сок фруктовый	180	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
100	296	Пудинг из творога (запеченный)	150	20,8	12,4	29,4	312,4	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,35
		<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>21,3</b>	<b>12,4</b>	<b>39,4</b>	<b>354,4</b>	<b>0,11</b>	<b>8,3</b>	<b>90</b>	<b>2,8</b>	<b>235</b>	<b>318</b>	<b>53</b>	<b>1,75</b>
<b>УЖИН</b>															
98	498	Котлета из филе курицы	100	8	4	6	92	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45/1	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	60	2	0,1	4	24	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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
		<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>19,03</b>	<b>13,79</b>	<b>72,34</b>	<b>488,2</b>	<b>0,82</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>115,25</b>	<b>258,25</b>	<b>80,55</b>	<b>5,77</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
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
		Хлеб пшеничный	25	1,17	0,15	8,2	38,83	0,5	0	0	0	4,3	15,2	5,5	0,35
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>4,67</b>	<b>5,15</b>	<b>13,4</b>	<b>118,63</b>	<b>0,52</b>	<b>0,3</b>	<b>37,5</b>	<b>0,1</b>	<b>159,3</b>	<b>130,2</b>	<b>23</b>	<b>0,45</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2685</b>	<b>95,35</b>	<b>81,56</b>	<b>316,59</b>	<b>2378,6</b>	<b>5,004</b>	<b>71,66</b>	<b>379,678</b>	<b>14,501</b>	<b>1687,9</b>	<b>2050,1</b>	<b>500,7</b>	<b>23,48</b>

№ 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
<b>12-й день пятница</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
31	311	Каша молочная пшеничная жидкая	200	4,4	6,4	22	163	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
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	8,3	101	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56,05	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>525</b>	<b>18,65</b>	<b>22,67</b>	<b>49,26</b>	<b>475,07</b>	<b>1,08</b>	<b>2,6</b>	<b>180</b>	<b>1,9</b>	<b>306,2</b>	<b>429,3</b>	<b>94,5</b>	<b>4,47</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
470	698	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	25	2,33	0,3	7,5	42,02	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>5,23</b>	<b>3</b>	<b>17,8</b>	<b>119,12</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	200	5	6,3	13	128	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76M	Сельдь порциями с зеленым луком	90	8	15	6	191	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	150	3,15	6	15	126,6	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
11	45	Салат из квашеной капусты	60	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	31	126	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,6	89	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>775</b>	<b>25,35</b>	<b>33,3</b>	<b>111,6</b>	<b>846,6</b>	<b>1,3</b>	<b>35,3</b>	<b>25,6</b>	<b>3,06</b>	<b>313,2</b>	<b>530,3</b>	<b>243,5</b>	<b>12,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
65	707	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,7	80,2	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
36	358	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	28	5,4	27,3	269,8	0,12	0,45	15	1,5	198	288	45	0,1
		<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>28,9</b>	<b>5,6</b>	<b>46</b>	<b>350</b>	<b>0,14</b>	<b>8,45</b>	<b>15</b>	<b>3,1</b>	<b>238</b>	<b>324</b>	<b>65</b>	<b>0,5</b>
<b>УЖИН</b>															
41/1	342K	Рис отварной	150	4,5	6	26	176	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
92	451	Котлета из мяса говядины	100	10	5	4	101	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
102	79	Икра овощная закусочная	60	2,8	4	8	79,2	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	15	1,32	0,24	5	20	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	15	1	0,3	5	26,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>20,22</b>	<b>15,74</b>	<b>69,4</b>	<b>492,7</b>	<b>0,99</b>	<b>18,7</b>	<b>40</b>	<b>5,4</b>	<b>180,2</b>	<b>297,3</b>	<b>123,5</b>	<b>14,57</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие ( банан)	200	3	1	25	121	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>121</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2555</b>	<b>101,35</b>	<b>81,31</b>	<b>319,06</b>	<b>2404,49</b>	<b>4,51</b>	<b>75,05</b>	<b>260,6</b>	<b>13,86</b>	<b>1059,4</b>	<b>1661,1</b>	<b>588,3</b>	<b>33,56</b>

№ 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
<b>13-й день суббота</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
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
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		Печенье	25	1,04	1,35	10	56,31	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
		Хлеб ржаной	40	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>15,34</b>	<b>11,15</b>	<b>81,4</b>	<b>486,41</b>	<b>1,095</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>96,2</b>	<b>343,3</b>	<b>170,7</b>	<b>6,92</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
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	15	1	0,3	5	26,7	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>1,28</b>	<b>6,68</b>	<b>14,42</b>	<b>122,92</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>19,75</b>	<b>32,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,3</b>
<b>ОБЕД</b>															
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,5	6,6	17,5	151	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	173,4	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68
45/1	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
8	таб.24	Огурец соленый порциями	60	0,4	0,5	1	8	0,06	23,6	45	0,5	48	57	51	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	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	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		<b>Итого за прием</b>	<b>860</b>	<b>28,72</b>	<b>26,54</b>	<b>120,34</b>	<b>834,5</b>	<b>0,812</b>	<b>34,4</b>	<b>93</b>	<b>4,44</b>	<b>202,95</b>	<b>569,55</b>	<b>203,25</b>	<b>7,35</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	110	9	11,2	34	272,8	0,23	0	30	3,6	34,5	187,5	49,5	1,95
		<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>9,2</b>	<b>11,4</b>	<b>57,8</b>	<b>370,6</b>	<b>0,23</b>	<b>4,4</b>	<b>30</b>	<b>3,8</b>	<b>52,5</b>	<b>197,7</b>	<b>52,1</b>	<b>2,55</b>
<b>УЖИН</b>															
94	518	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3	6	18	138	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
110/1	321 П	Мясо тушеное (говядина)	90	12	10	2	145	0,03	0,3	0	2,5	10	122	18	1,87
9	таб.24	Помидор соленый порциями	60	0,5	0,1	1,5	9	0,06	15	0	0,7	10	16	15	0,8
65	707	Сок томатный	180	3	0,2	8	45	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,6	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
		<b>Итого за прием</b>	<b>545</b>	<b>23,33</b>	<b>16,99</b>	<b>57,24</b>	<b>472,6</b>	<b>0,985</b>	<b>71,3</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>78,2</b>	<b>394,3</b>	<b>131,5</b>	<b>7,94</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
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
		Хлеб пшеничный	25	1,17	0,15	8,2	38,83	0,5	0	0	0	4,3	15,2	5,5	0,35
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>4,67</b>	<b>5,15</b>	<b>13,4</b>	<b>118,63</b>	<b>0,52</b>	<b>0,3</b>	<b>37,5</b>	<b>0,1</b>	<b>159,3</b>	<b>130,2</b>	<b>23</b>	<b>0,45</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2645</b>	<b>82,54</b>	<b>77,91</b>	<b>344,6</b>	<b>2405,66</b>	<b>4,042</b>	<b>110,4</b>	<b>217,5</b>	<b>15,64</b>	<b>608,9</b>	<b>1667,8</b>	<b>594,8</b>	<b>26,51</b>

№ 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

**14-й день воскресенье**

ЗАВТРАК				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	2,25	4,35	15	108,15	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	35	5,8	10,4	0	116,8	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
62	693	Какао с молоком	200	0,2	0	13,6	55,2	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>13,55</b>	<b>21,87</b>	<b>58,76</b>	<b>486,37</b>	<b>1,164</b>	<b>0,56</b>	<b>40,078</b>	<b>1,951</b>	<b>371,7</b>	<b>448,3</b>	<b>91</b>	<b>8,7</b>
2-й ЗАВТРАК															
470	698	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	25	2,33	0,3	7,5	42,02	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>5,23</b>	<b>3</b>	<b>17,8</b>	<b>119,12</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>1,2</b>
ОБЕД															
87	148	Суп лапша по-домашнему	200	5	5,5	18,5	143	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
85	464	Тефтели из мяса говядины	100	13	10	7	170	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
96	302	Каша ячневая вязкая	150	3	4	21	132	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
107	101	Икра кабачковая консервированная	60	2	2	3	38	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
53/1	638	Компот из чернослива	180	0,6	0	31	126	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>785</b>	<b>30,8</b>	<b>22,6</b>	<b>121,1</b>	<b>810</b>	<b>1,22</b>	<b>34,14</b>	<b>104</b>	<b>4,26</b>	<b>243,9</b>	<b>517,3</b>	<b>191</b>	<b>8,67</b>
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	110	5,5	10,1	35	252,9	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
		<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>11,3</b>	<b>15,4</b>	<b>44,4</b>	<b>361,4</b>	<b>0,21</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>1,7</b>	<b>247</b>	<b>243</b>	<b>53</b>	<b>1,6</b>
УЖИН															
41/1	342К	Рис отварной	150	4,5	6	26	176	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
98	498	Котлета из филе курицы	100	8	4	6	92	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	60	2	0,1	4	24	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
65	707	Сок фруктовый	180	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	0,87
		Хлеб пшеничный	40	1,95	0,3	16	74	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>565</b>	<b>18,95</b>	<b>10,8</b>	<b>78</b>	<b>483</b>	<b>0,82</b>	<b>18,8</b>	<b>40</b>	<b>4,9</b>	<b>146,45</b>	<b>340,55</b>	<b>115,55</b>	<b>5,07</b>
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие ( яблоко)	250	1,2	1,2	26	119	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>26</b>	<b>119</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,21</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2635</b>	<b>81,03</b>	<b>74,87</b>	<b>346,06</b>	<b>2378,89</b>	<b>4,404</b>	<b>63,1</b>	<b>224,078</b>	<b>13,011</b>	<b>1038,95</b>	<b>1612,35</b>	<b>479,35</b>	<b>27,45</b>
		<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ</b>	<b>2621,43</b>	<b>88,85</b>	<b>79,7843</b>	<b>328,041</b>	<b>2363,01</b>	<b>4,05343</b>	<b>85,68</b>	<b>297,262</b>	<b>14,3704</b>	<b>1060,73</b>	<b>1724,86</b>	<b>519,757</b>	<b>28,7993</b>
		<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 14 ДНЕЙ</b>	<b>2620,36</b>	<b>90,4786</b>	<b>81,545</b>	<b>322,372</b>	<b>2371,21</b>	<b>3,70736</b>	<b>84,2336</b>	<b>286,905</b>	<b>13,8511</b>	<b>1028,81</b>	<b>1675,71</b>	<b>487,664</b>	<b>27,7621</b>





Прошито и пронумеровано

16 (шестнадцать) листов

Директор ГБОУ РО «Новошахтинская школа-интернат»

Н.В. Карасева

« 31 » 2024

