

Утверждаю:

Директор
ГБОУ РО «Новошахтинская школа-интернат»



Н.В. Карасева

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ВЕСНА – ЛЕТО
14 дней (7 - 11 лет)
2024 - 2025 учебный год

Для разработки примерного перспективного меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П изд. ДеЛи плю, 2017
4. Сборник рецептов 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	40	1,95	0,3	16	74,5	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	530	20,25	22,44	51,86	490,4	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 с зеленым луком	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	30	1,5	0,24	13	60	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	55	3,9	0,5	23	112	0,5	0	0	0	9,5	40,5	14,5	0,8
		Итого за прием	765	41,1	26,28	114	857,16	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 свежий порциями	60	0,7	0,2	2	12,6	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	17,42	13,14	75,04	488	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
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2665	94,87	77,18	334,96	2413,68	2,835	92,2	298,3	14,68	1039,55	1715,65	423,05	32,2

№ 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	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		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	7,2	0,12	65,6	0	0	40	0,1	2	3	0	0
86,2	692	Молоко	200	4,8	5	9,4	116	0,04	0	0	0	9	48	0	0
3	97	Сыр порциями	35	4,5	5,8	0,49	72	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
		Хлеб ржаной	25	1,4	0,12	8	38	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	510	14,98	22,77	49,01	474,25	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	30	2,33	0,3	7,5	42,02	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	210	5,23	3	17,8	119,12	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
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	3,6	2,5	20	120,1	0,08	3,08	2,3	0,08	22,5	46	16,6	0,5
47	254	Рыба тушеная с овощами (скумбрия)	100	10	16	18	256	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
7	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,1	3,1	2,5	42,3	0,05	9,9	0	0,5	58	19,5	27	9,9
53/2	638	Компот из кураги	200	1,2	0	31	128	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		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	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	790	23,65	28,85	114,45	812,96	1,92	29,93	12,3	6,43	336,25	728,25	245,65	17,67
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
		Итого за прием	330	21,3	12,4	39,4	354,4	0,11	8,3	90	2,8	235	318	53	1,75
УЖИН															
92	451	Котлета из мяса говядины	100	10	6	5,4	101	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
8	таб.24	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	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	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	545	19,47	16,89	58,34	448,05	0,63	32,4	85	4,6	164,95	272,55	121,25	5,37
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (банан)	200	3	1	25	121	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		Итого за прием	200	3	1	25	121	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2585	87,63	84,91	304	2329,78	4,174	81,19	227,378	16,381	1095,45	1674,55	515,45	28,69

№ 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
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	24	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
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	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	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	500	18,75	30,89	36,06	483,65	0,63	10,6	387	1,1	224,45	447,55	57,25	5,27
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	180	0,2	0	9	36,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого за прием	205	0,8	3,7	20,8	119,7	0,01	0	0	0,6	18,6	32	31	0,875
ОБЕД															
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 свежих огурцов	60	0,72	2,4	1,8	31,8	0,05	8,3	45	0,2	35	69	20	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	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	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		Итого за прием	880	32,22	28,14	108,1	813,7	0,73	46,1	92,1	4,8	241,55	585,85	166,15	7,35
ПОЛДНИК															
71	738	Пирожок печеный с повидлом	100	13	7,5	33,6	258,4	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	300	13,9	7,7	52,3	338,4	0,03	8,5	0	1,6	54	45	27	1,7
УЖИН															
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	111	0,06	5,3	23,3	2,08	35,3	138	32,6	2,4
13	71	Помидор свежий(порциями)	60	0,9	0,15	1,5	11	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	15	0,66	0,12	3,6	18,12	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
		Итого за прием	565	19,26	13,17	66,7	474,02	0,52	13,9	26,3	5,38	105,75	258,05	91,85	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	15	0,66	0,12	3,6	18,12	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		Итого за прием	215	6,26	5,12	11,6	117,52	0,06	1,4	40	0	241,3	196	29,5	0,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2665	91,19	88,72	295,56	2346,99	1,98	80,5	545,4	13,48	885,65	1564,45	402,75	22,795

№ 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
30	302	Каша рисовая с изюмом	200	3	13	20	200	0,14	0	0	1,8	34,5	126	43,5	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,12	65,6	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	35	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	40	1,95	0,3	16	74,5	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	505	11,05	26,54	52,95	486,1	0,564	0,56	40,078	1,951	356,95	334,55	75,75	4,5
2-й ЗАВТРАК															
86,2	692	Молоко	190	4,32	4,5	8,4	102	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб пшеничный	10	1	0,3	6	17	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	200	5,32	4,8	14,4	119	0,88	2,6	40	0	251,5	223,5	44,5	1,2
ОБЕД															
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	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
11	45	Помидор свежий порциями	60	0,7	0,2	2	15	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
53/1	638	Компот из чернослива	180	0,9	0	40	162	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	35	2	0,4	16	75	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
		Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		Итого за прием	840	27,55	21,95	123	802,05	0,67	60,1	23,3	3,99	284,25	550,55	245,85	10,82
ПОЛДНИК															
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 сгущенным молоком	150	28	5,4	27,3	269,8	0,12	0,45	15	1,5	198	288	45	0,1
		Итого за прием	350	28,9	5,58	46,1	350,22	0,14	8,45	15	3,1	238	324	65	0,5
УЖИН															
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	2,3	3,2	20	118	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
84	25	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	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	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	15	0,66	0,12	3,6	18,12	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	4	0,8	25	123	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	555	12,66	10,52	85,4	486,12	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	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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2660	91,74	74,51	333,45	2361,01	3,284	83,65	158,378	11,041	1467,2	1933,3	536	24,11

№ 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	7,12	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	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
		Итого за прием	530	16,85	20,96	55,86	480,4	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	25	2,33	0,3	7,5	42,02	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	205	5,23	3	17,8	119,12	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
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
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	3,6	2,5	20	120,1	0,08	3,08	2,3	0,08	22,5	46	16,6	0,5
13	71	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,1	3,1	2,5	42,3	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
54	642	Кисель из яблок	180	0,2	0,2	31	125	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	113	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	775	24,6	27,5	113,16	800,8	1,15	17,48	25,3	4,88	173,7	346,5	111,7	8,92
ПОЛДНИК															
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
		Итого за прием	300	12,6	6,5	58	340,9	0,1	0,8	30	2,3	97	141	37	1,5
УЖИН															
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	11	6,5	7	130	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
12 таб 24		Помидор свежий порциями	60	0,7	0,2	2	15	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
		Итого за прием	540	21,02	16,44	53,04	446,5	0,67	30,7	85	3,8	128,95	300,55	92,25	12,07
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (яблоко)	250	1,2	1,2	26	119	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	250	1,2	1,2	26	119	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2600	81,5	75,6	323,86	2306,72	4,01	55,98	280,3	14,18	539,75	1252,55	441,25	33,57

№ 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
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	3,7	3,9	15	110	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	1,95	0,3	16	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	500	11,97	16,44	64,04	490	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	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
		Итого за прием	205	1,28	6,68	13,12	117,72	0,4	0	40	0,1	19,75	32,75	14,25	1,3
		ОБЕД													
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	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
12	таб 24	Помидор свежий порциями	60	0,7	0,2	2	15	0,06	15	0	0,7	15	16	12	0,9
51	631	Компот из свежих плодов	200	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
		Итого за прием	900	29,5	26,5	109,7	797,7	0,812	24,4	48	3,54	170,75	508,35	125,25	8,46
		ПОЛДНИК													
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
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
		Итого за прием	330	28,6	5,6	48,7	359,6	0,14	8,45	15	3,1	233	324	65	0,5
		УЖИН													
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	150	0,03	0,3	0	2,25	9	110	16,2	1,7
84	25	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	0,04	0,14	0	0,1	22	42	31,8	1,19
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	40	1,95	0,3	16	74,5	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	540	19,27	16,74	55,04	452,5	0,525	44,44	0	4,15	109,45	358,55	134,25	6,66
		ВТОРОЙ УЖИН													
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
		Итого за прием	220	4,67	5,15	13,4	118,63	0,52	0,3	37,5	0,1	159,3	130,2	23	0,45
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2695	95,29	77,11	304	2336,15	3,522	79,59	161,5	11,54	863,45	1639,15	423,25	24,89

№ 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	7,12	0,12	65,6	0	0	40	0,1	2	3	0	0
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
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
		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
		Итого за прием	505	14,2	24,86	47,26	470,7	0,494	0,56	40,078	2,151	364,45	275,55	33,75	2,1
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
		Итого за прием	205	5,23	3	17,8	119,12	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ОБЕД															
87	148	Суп лапша по-домашнему	200	16	8	22	224	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
		Итого за прием	780	41,4	23	114,6	830,1	0,85	13,74	59	4,5	142,15	453,55	96,75	5,37
ПОЛДНИК															
		Молоко	200	4,8	5	9,4	116	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
		Итого за прием	310	10,3	15,1	44,4	368,9	0,21	2,6	40	1,7	247	243	53	1,6
УЖИН															
88/1	5960	Птица тушеная 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	3,6	2,5	20	120	0,08	3,08	2,3	0,08	22,5	46	16,6	0,5
6	19	Салат из свежих помидоров	60	1,5	4	1,1	46,4	0,08	27	45	0,8	68	50	26	1,2
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	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	0,02	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
		Итого за прием	560	23,07	13,64	62,24	466,6	0,8	37,58	70,6	2,96	155,25	300,05	98,75	6,47
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (банан)	200	3	1	25	121	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		Итого за прием	200	3	1	25	121	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ															
			2560	97,2	80,6	311,3	2376,42	3,354	64,48	209,678	11,711	930,65	1352,35	344,05	17,34
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ															
			2632,86	91,3457	79,8043	315,304	2352,9643	3,30843	76,7986	268,705	13,2876	974,529	1590,29	440,829	26,2279

№ 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
8-й день понедельник															
ЗАВТРАК															
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	7,12	0,12	65,6	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко	180	4,32	4,5	8,4	104,4	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	15	0,66	0,12	3,6	18,12	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
		Итого за прием	505	16,11	24,44	43,42	471,32	0,66	2,6	180	2,1	306,95	421,55	87,75	4,57
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															
78/1	101M	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4	3,6	11	92,4	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 консервированная	60	0,6	2,7	2,4	36,3	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	35	2	0,4	16	75	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	65	4,3	0,8	27	131	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	780	25,5	22,5	127,4	812,1	1,2	53,2	45	4,95	212,2	587,3	187	9,97
ПОЛДНИК															
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
		Итого за прием	340	6,44	5,6	69,86	357,3	0,15	10	18	4,4	51	125	61	2,7
УЖИН															
98	498	Котлета из филе курицы	100	11	6,5	7	130	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
84	25	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	0,04	0,14	0	0,1	22	42	31,8	1,19
65	707	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	85	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	15	0,66	0,12	3,6	18,12	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
		Итого за прием	535	21,46	19,02	57,4	476,82	0,61	8,94	40	4,2	138,95	257,55	102,05	5,66
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	15	0,66	0,12	3,6	18,12	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		Итого за прием	215	6,26	5,12	11,6	117,52	0,06	1,4	40	0	241,3	196	29,5	0,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2580	77,17	78,48	333,68	2352,86	2,725	84,14	340	17,55	1000,4	1645,4	491,5	24,18

№ 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
9-й день вторник															
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	7,12	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	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	40	1,95	0,3	16	74	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	510	14,33	18,46	58,11	455,8	0,484	3,36	60,078	0,551	444,45	308,55	48,25	6,5
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
		Итого за прием	205	5,23	3	17,8	119,12	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ОБЕД															
86	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,24	6,4	6,25	92	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	3,6	2,5	20	120,1	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
81	17	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4	3	53	0,05	8,3	45	0,2	35	69	20	0,9
53/2	638	Компот из кураги	180	1,08	0	27,9	116	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
		Итого за прием	765	23,34	29,64	105,19	791,7	1,85	36,9	60,6	6,5	352,45	835,05	258,75	9,57
ПОЛДНИК															
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	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Итого за прием	300	15,7	10,4	52	364,5	0,28	0	30	1,2	86	212	29	5,3
УЖИН															
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	5	4	101	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
6	19	Салат из свежих помидоров	60	1,5	4	1,1	46,4	0,08	27	45	0,8	68	50	26	1,2
65	707	Сок томатный	180	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,24	13	60	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
		Итого за прием	550	21,5	15,74	60,1	467,4	1,06	47,8	85	4,9	169,2	355,8	126,5	6,87
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (яблоко)	250	1,2	1,2	26	119	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	250	1,2	1,2	26	119	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2580	81,3	78,44	319,2	2274	4,664	95,06	235,678	13,351	1082	1774,6	491,3	31,65

№ 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	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
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	7,12	0,12	65,6	0	0	40	0,1	2	3	0	0
65	707	Кофейный напиток	180	1,7	1,2	11,4	62	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Хлеб ржаной	25	1,5	0,24	13	50	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	45	2	0,3	10	51,8	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	500	19,28	28,96	41,52	493,4	0,65	10,6	387	1,1	197,45	447,55	57,25	5,27
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
		Итого за прием	225	0,8	3,7	20,8	119,7	0,01	0	0	0,6	18,6	32	31	0,875
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	596О	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	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
17	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,1	3,1	2,5	42,3	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	70	4	0,8	25	142	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	870	31,52	25,84	115,04	839,5	1,21	22,5	26,3	6,48	170	377,3	174,1	11,02
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 сгущенным молоком	150	28	5,4	27,3	269,8	0,12	0,45	15	1,5	198	288	45	0,1
		Итого за прием	350	28,7	5,9	44,3	344,8	0,12	2,65	15	1,5	214	296	51	0,9
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
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	0,04	0,14	0	0,1	22	42	31,8	1,19
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	0,66	0,12	3,6	24,1	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	550	12,76	12,82	78	484,6	0,975	50,14	0	2,4	115,2	382,3	134,3	7,76
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	15	0,66	0,12	3,6	18,12	0	0	0	0	1,3	6	1,5	0,43
		Итого за прием	215	6,26	5,12	11,6	117,52	0,06	1,4	40	0	241,3	196	29,5	0,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2710	99,32	82,34	311,26	2399,52	3,025	87,29	468,3	12,08	956,55	1731,15	477,15	26,455

№ 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
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	7,12	0,12	65,6	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	2	2,7	20	116,3	0,08	2,6	40	0	240	180	28	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	30	2	0,3	10	50	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	500	12,33	20,51	58,61	472,05	0,954	3,16	80,078	2,151	574,2	429,3	70	2,8
2-й ЗАВТРАК															
86,2	692	Молоко	185	4,32	4,5	8,46	97,65	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб пшеничный	15	1	0,3	6	19,4	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	200	5,32	4,8	14,46	117,05	0,88	2,6	40	0	251,5	223,5	44,5	1,2
ОБЕД															
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 свежих огурцов	60	1,2	4	3	53	0,05	8,3	45	0,2	35	69	20	0,9
53/2	638	Компот из кураги	180	0,8	0	27,9	116	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
		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	855	29,12	30,14	108,64	823,7	1,72	44,3	92,1	6,95	352,65	690,85	229,65	11,51
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
		Итого за прием	330	21,3	12,4	39,4	354,4	0,11	8,3	90	2,8	235	318	53	1,75
УЖИН															
98	498	Котлета из филе курицы	100	11	6,5	7	130	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	30	2	0,3	10	50	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	540	20,52	16,14	62,64	476,2	0,82	13	40	2,5	115,25	258,25	80,55	5,77
ВТОРОЙ УЖИН															
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
		Итого за прием	220	4,67	5,15	13,4	118,63	0,52	0,3	37,5	0,1	159,3	130,2	23	0,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2645	93,26	89,14	297,15	2362,03	5,004	71,66	379,678	14,501	1687,9	2050,1	500,7	23,48

№ 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
12-й день пятница															
ЗАВТРАК															
31	311	Каша молочная пшеничная жидкая	200	4	6,4	22	161	0,16	0	0	1,6	28	112	42	1,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,12	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
		Молоко	180	4,8	4,5	8,46	104,4	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	30	2	0,3	10	50	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	500	17,3	22,96	47,92	477,8	1,08	2,6	180	1,9	306,2	429,3	94,5	4,47
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
		Итого за прием	205	5,23	3	17,8	119,12	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ОБЕД															
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
81	17	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4	3	53	0,05	8,3	45	0,2	35	69	20	0,9
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
		Итого за прием	775	25,15	32,4	108,6	825,6	1,32	23,3	70,6	3,26	271,2	554,3	239,5	11,32
ПОЛДНИК															
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
		Итого за прием	330	28,9	5,6	46	350	0,14	8,45	15	3,1	238	324	65	0,5
УЖИН															
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
12 таб 24		Помидор свежий порциями	60	0,7	0,2	2	15	0,06	15	0	0,7	15	16	12	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	1,76	0,32	6,6	26	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	550	19,51	12,02	76	481,8	1	23,8	40	5,6	137,2	293,8	108,5	5,57
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (банан)	200	3	1	25	121	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
		Итого за прием	200	3	1	25	121	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2560	99,09	76,98	321,32	2375,32	4,54	68,15	305,6	14,26	974,4	1681,6	569,3	23,66

№ 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
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	200	2,8	2,5	13,6	97,9	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	3,3	0,6	17,6	89	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	505	14,69	11,15	76	472,21	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	15	1	0,3	5	26,7	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	205	1,28	6,68	14,42	122,92	0,4	0	40	0,1	19,75	32,75	14,25	1,3
		ОБЕД													
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	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4	9	21	181	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
12	таб 24	Помидор свежий порциями	60	0,7	0,2	2	15	0,06	15	0	0,7	15	16	12	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
		Итого за прием	860	29,02	26,24	121,34	841,5	0,812	25,8	48	4,64	169,95	528,55	164,25	7,35
		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	110	9	11,2	34	272,8	0,23	0	30	3,6	34,5	187,5	49,5	1,95
		Итого за прием	310	9,2	11,4	57,8	370,6	0,23	4,4	30	3,8	52,5	197,7	52,1	2,55
		УЖИН													
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
17	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,1	3,1	2,5	42,3	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
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	25	1,4	0,18	10,2	48,53	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	525	21,82	19,72	47,74	454,43	0,945	62,7	3	5,3	99,2	378,3	131,5	8,94
		ВТОРОЙ УЖИН													
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
		Итого за прием	220	4,67	5,15	13,4	118,63	0,52	0,3	37,5	0,1	159,3	130,2	23	0,45
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2625	80,68	80,34	330,7	2380,29	4,002	93,2	175,5	16,94	596,9	1610,8	555,8	27,51

№ 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															
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	4	8	15	148	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	4,5	5,8	0,49	72	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	50	3	0,3	22	102,7	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	515	13,1	20,72	58,25	472,12	1,164	0,56	40,078	1,951	371,7	448,3	91	8,7
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	20	1,17	0,15	8,2	38,83	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	200	4,07	2,85	18,5	115,93	0,96	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ОБЕД															
87	148	Суп лапша по-домашнему	200	16	8	22	224	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 косервированная	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	40	1,95	0,3	16	74	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	770	39,85	24,9	117,6	853	1,22	34,14	104	4,26	243,9	517,3	191	8,67
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
		Итого за прием	310	11,3	15,4	44,4	361,4	0,21	2,6	40	1,7	247	243	53	1,6
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
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	0,04	0,14	0	0,1	22	42	31,8	1,19
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
		Итого за прием	565	17,45	10,9	76	471	0,75	8,94	40	5	148,45	320,55	126,35	5,56
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие (яблоко)	250	1,2	1,2	26	119	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		Итого за прием	250	1,2	1,2	26	119	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ															
			2610	86,97	75,97	340,75	2392,45	4,334	53,24	224,078	13,111	1040,95	1592,35	490,15	27,94
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ															
			2615,71	88,2557	80,2414	322,009	2362,3529	4,042	78,9629	304,119	14,5419	1048,44	1726,57	510,843	26,4107
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 14 ДНЕЙ															
			2624,29	89,8007	80,0229	318,656	2357,6586	3,67521	77,8807	286,412	13,9147	1011,49	1658,43	475,836	26,3193

СОГЛАСОВАНО:

примерное перспективное меню «Весна-лето» на 14 дней (7 – 11 лет) 2024 – 2025 учебный год:

шеф повар

Р / *Решцова Д.М.*

бухгалтер

Т / *Григорьевская Ю.К.*

медсестра

М / *Марусина Н.П.*

кладовщик

Е / *Борисенко Е.А.*

Прошито и пронумеровано

16 (шестнадцать) листов

Директор ГБОУ РО «Новошахтинская школа-интернат»

И.В. Карасева

« 31 » _____ 2024

