

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ пгт. Славянка СОШ 2

Петрова С. В.

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7-МИ ДО 11-ТИ ЛЕТ

1 день

УТВЕРЖДА
Блохина

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	
Завтрак															
2022	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	240	18,1	14,9	43,7	351,8	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	
2022	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	6,9	0,0	77,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	
2022	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	
2022	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	
Итого за прием пищи:			520	23,0	31,0	84,1	663,8	0,0	0,2	0,3	0,7	136,6	26,6	130,0	
Завтрак															
2022	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	240	18,1	14,9	43,7	351,8	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	
2022	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	6,9	0,0	77,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	
2022	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	
2022	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	
Итого за прием пищи:			520	23,0	31,0	84,1	663,8	0,0	0,2	0,3	0,6	2,6	52,4	50,4	208,2
II Завтрак															
2022	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	14,9	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	
Обед															
2022		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	
2022	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	25,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	98,2	
2022	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЫЧАТАЯ	150	7,4	3,6	43,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	
2022	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	22,0	18,0	283,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Итого за прием пищи:			790	34,2	36,2	119,4	826,5	0,6	10,3	0,4	6,6	127,1	73,6	222,6	
2 СМЕНА															
2022		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	
2022	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЫЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	
2022	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	22,0	18,0	283,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	
2022	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	
Итого за прием пищи:			560	25,8	31,8	96,8	693,4	0,4	2,5	0,2	3,8	274,0	53,0	253,1	

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe	
2022	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	90	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8		
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	20,6	20,3	85,7	588,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3		
2022	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0		
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5		
Итого за прием пищи:			500	24,1	24,2	130,1	759,8	0,0	0,5	0,0	1,6	136,2	32,9	264,7		
Завтрак																
2022	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	90	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8		
2022	ТТК №6	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	20,6	20,3	85,7	588,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3		
2022	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0		
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5		
Итого за прием пищи:			500	24,1	24,2	130,1	759,8	0,0	22,3	0,2	0,0	25,7	10,6	28,8		
Обед																
2022	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9		
Итого за прием пищи:			200	5,9	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Ужин																
2022	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2		
2022	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,8	0,0	8,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0		
2022	309	РАДУ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	19,9	75,5	515,0	0,2	12,4	0,6	2,5	45,2	49,8	178,0		
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0		
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8		
Итого за прием пищи:			750	27,1	27,9	118,8	823,0	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,8	314,0		

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe	
2022	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	16,0	24,0	51,0	467,0	0,0	1,6	0,5	2,5	32,7	40,6	179,3		
2022	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0		
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5		
Итого за прием пищи:			500	20,5	24,9	91,3	589,1	0,0	2,1	0,5	3,3	55,4	25,2	87,2		
Завтрак																
2022	9	ГРЕЧКА ПО КУЛЕЧЕСКИ	240	20,5	23,4	64,7	469,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9		
2022	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0		
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5		
Итого за прием пищи:			500	23,0	24,3	105,0	591,9	0,0	1,6	0,3	5,8	58,9	127,6	214,5		
Ужин																
2022	6	СНЕЖОК	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9		
Итого за прием пищи:			200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9		

Обед

2022	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0
2022	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	250	5,3	4,9	36,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	93,3
2022	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,8	17,0	17,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4
2022	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	272,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8
Итого за прием пищи:			790	36,6	28,1	117,7	826,7	0,7	16,1	4,7	12,9	160,2	126,9	477,1

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe

Завтрак

2022	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГЕРКУЛЕС	200	12,8	16,0	45,0	412,0	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0
2022	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0
2022	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0
2022	54	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4,0	0,3	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5
Итого за прием пищи:			510	20,2	29,2	85,7	665,7	0,0	0,7	0,1	0,3	175,6	40,3	163,9

Завтрак

2022	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	12,8	16,0	45,0	412,0	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0
2022	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0
2022	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0
2022	54	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4,0	0,3	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5
Итого за прием пищи:			510	20,2	29,2	85,7	665,7	0,0	0,7	0,5	1,7	56,9	49,1	194,3

II Завтрак

2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,6	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	14,9	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9

Обед

2022	56	КАША СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,1	2,9	5,6	52,8	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	26,0
2022	63	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	4,8	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3
2022	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	16,2	40,3	346,0	0,1	1,7	0,4	1,0	26,3	20,5	129,3
2022	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8
Итого за прием пищи:			790	29,1	27,7	117,3	822,5	0,5	15,4	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3

2 СМЕНА

2022	56	КАША СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,1	2,9	5,6	52,8	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	26,0
2022	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	16,2	40,3	349,0	0,1	1,7	0,4	1,0	26,3	20,5	129,3
2022	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8
2022	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9
Итого за прием пищи:			560	25	23,1	106,9	721,1	0,4	1,7	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные веществ						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг				
Завтрак																			
2022	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4				
2022		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО	100	3,0	2,7	9,8	91,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0				
2022	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4				
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5				
Итого за прием пищи:			560	21,0	20,0	91,1	596,7	0,1	10,0	0,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3				
Завтрак																			
2022	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,5	19,1	39,1	447,0	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9					
2022		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО	100	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0					
2022	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4				
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5				
Итого за прием пищи:			560	20,2	20,0	89,5	590,2	0,0	34,8	0,4	1,2	78,0	66,5	238,3					
II Завтрак																			
2022	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9					
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9					
Обед																			
2022	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	3,1	4,4	49,0	0,0	2,9	1,4	1,7	33,2	22,5	33,5					
2022	96	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2					
2022	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	15,2	17,0	30,0	287,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4					
2022	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,9	2,3	33,6	210,0	0,2	11,9	0,0	0,1	16,7	31,0	78,4					
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0					
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8				
Итого за прием пищи:			790	27,0	27,7	117,5	823,8	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3					

6 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг
Завтрак															
2022	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	90	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	
2021	ТТК №10	ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	20,6	20,3	85,7	588,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	
2022	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	
Итого за прием пищи:			500	24,1	24,2	129,5	756,5	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	
Завтрак															
2022	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	90	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	
2022	ТТК №5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	20,6	20,3	85,7	588,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	
2022	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	
Итого за прием пищи:			500	24,1	24,2	129,5	756,5	0,0	0,0	0,0	0,0	25,4	10,2	28,3	
II Завтрак															
2022	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	

Обед													
2022	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	22,8
2022	88	СУП ИЗ ОВОШЕЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	66,3
2022	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	21,0	323,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	25,4
2022	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:			790	38,5	30,9	117,4	822,8	0,7	14,6	0,3	11,5	160,2	113,0

7 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные веществ				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	К, мг		
Завтрак																	
2022	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	17,5	19,0	41,0	405,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4			
2022	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4			
2022	376	МЕД	20	0,0	0,1	10,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5			
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5			
Итого за прием пищи:			520	20,0	20,0	91,3	588,5	0,1	0,0	0,0	1,3	157,5	29,3	149,8			
Завтрак																	
2022	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	18,0	19,0	39,1	406,0	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9			
2022	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4			
2022	376	ПОВИДЛО	20	0,0	0,1	10,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5			
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5			
Итого за прием пищи:			520	20,5	20,0	89,4	588,9	0,0	11,7	0,1	1,9	73,2	46,0	132,8			
II Завтрак																	
2022	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9			
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0			
Обед																	
2022		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2			
2022	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2			
2022	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	37,0	281,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4			
2022	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9			
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0			
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8			
Итого за прием пищи:			790	34,2	26,2	121,4	824,2	0,6	19,3	0,4	9,5	118,2	172,6	343,5			

343,5

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	
Завтрак																
2022	259	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	18,0	19,8	44,0	470,0	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9		
2022	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0		
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5		
Итого за прием пищи:			500	20,5	20,7	84,3	592,1	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4		
Завтрак																
2022	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	18,0	19,8	44,0	470,0	0,0	1,6	0,5	2,5	32,7	40,6	179,3		
2022	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0		
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5		
Итого за прием пищи:			500	20,5	20,7	84,3	592,1	0,0	2,1	0,5	7,2	61,9	137,9	377,4		
II Завтрак																
2022	6	СНЕЖОК	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9		
Итого за прием пищи:			200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9		
Обед																
2022	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8		
2022	83	СВЕКОЛЫНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5		
2022	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	32,0	340,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4		
2022	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	6,4	2,9	40,9	215,0	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9		
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0		
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8		
Итого за прием пищи:			790	29,3	30,9	125,1	841,7	0,4	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0		

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг			
Завтрак																		
2022	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ	240	17,4	15,3	44,0	411,0	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0				
2022	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0				
2022	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	6,9	0,0	77,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0				
2022	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0				
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5				
Итого за прием пищи:			520	22,3	31,4	84,4	686,1	0,0	0,7	0,3	0,6	163,6	34,4	158,5				
Завтрак																		
2022	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	240	17,4	15,3	44,0	411,0	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0				
2022	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0				
2022	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	6,9	0,0	77,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0				
2022	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0				
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5				
Итого за прием пищи:			520	22,3	31,4	84,4	686,1	0,0	0,7	0,5	1,7	56,9	49,1	194,3				
II Завтрак																		
2022	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9				
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	14,9	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9				

Обед													
2022	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0
2022	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0
2022	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	487,0	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9
2022	402	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:			750	29,5	29,0	141,6	825,2	0,2	7,9	1,8	4,8	101,4	65,5
2 СМЕНА													
2022	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0
2022	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	240	20,5	23,4	64,7	487,0	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9
2022	386	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6
Итого за прием пищи:			560	24	27	110	677	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6

10 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		
Завтрак																	
2022	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0			
2022	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	17,0	18,0	293,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4			
2022	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4			
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5			
Итого за прием пищи:			500	22,8	20,3	92,5	595,1	0,1	1,4	0,1	2,9	63,8	29,9	93,8			
Завтрак																	
2022	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	2,9	51,4	270,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9			
2022	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	15,0	17,0	15,0	243,3	0,1	10,1	4,4	3,1	20,6	18,3	186,0			
2022	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4			
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,3	0,9	30,2	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5			
Итого за прием пищи:			500	20,7	20,8	106,7	636,3	0,3	20,4	4,4	5,7	46,3	132,3	214,9			
II Завтрак																	
2022	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9			
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9			
Обед																	
2022	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,2	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0			
2022	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	5,9	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0			
2022	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	14,3	17,2	24,6	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3			
2022	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	181,9			
2022	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0			
2022		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8			
Итого за прием пищи:			790	28,3	27,6	114,2	776,6	0,4	19,6	0,7	4,4	158,3	88,0	251,6			