

СОГЛАСОВАНО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюрлеминская средняя общеобразовательная школа» Козловского муниципального округа Чувашской Республики

Директор



Арзамасова М.А.

УТВЕРЖДАЮ

Муниципальное автономное учреждение «Информационно-методический центр» Козловского муниципального округа Чувашской Республики

И.о. директора

Шенчукова Н.М.



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.

7-11 лет

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	21,00	8,23	3,71	43,65	241,54	0,52	0,18	0,13	0,02	0,00	117,34	174,13	48,11	1,40	248,94	11,19	0,00	0,01	
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ В/С	50	4,00	39,50	0,50	24,15	116,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2022	ТК №8	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	12,00	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
2008		ЯБЛОКО	100	13,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				50,00	48,13	4,61	84,38	432,53	10,52	0,21	0,15	0,03	0,00	141,41	185,13	57,87	3,60	527,74	13,19	0,00	0,02	
Обед																						
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	10,00	0,96	5,00	16,27	115,19	2,20	0,04	0,04	1,39	0,00	35,19	36,72	25,38	1,03	195,90	3,90	0,00	0,04	
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250	12,00	1,92	5,40	12,64	107,50	7,95	0,06	0,08	0,24	0,08	46,61	47,63	23,27	1,13	337,91	6,04	0,00	0,03	
2008	265	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	42,00	3,63	8,02	34,59	225,78	1,99	0,05	0,04	0,30	0,00	13,27	75,41	29,15	0,76	154,30	2,26	0,01	0,03	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	2,86	0,44	17,60	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	3	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ 0,1	100	32,00	8,30	4,90	61,50	323,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	10,00	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				110,00	17,67	23,76	170,81	967,90	12,14	0,15	0,16	1,93	0,08	106,62	164,08	79,73	2,92	688,98	12,20	0,01	0,10	
Всего за день:				160,00	65,80	28,37	255,19	1 400,43	22,66	0,36	0,31	1,96	0,08	248,03	349,21	137,60	6,52	1 216,72	25,39	0,01	0,12	
Сбалансированность:					1	0,4	3,9															

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	21,00	4,77	2,67	29,66	162,40	0,51	0,05	0,12	0,02	0,00	106,36	111,00	25,04	0,36	173,30	9,25	0,00	0,01		
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ В/С	50	4,00	39,50	0,50	24,15	116,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	15,00	3,60	3,71	20,86	132,11	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,60	98,48	26,93	0,86	199,06	2,66	0,00	0,01		
2008		ГРУША	100	10,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:				50,00	48,27	7,18	84,97	458,41	5,66	0,09	0,28	0,04	0,02	234,96	225,48	63,97	3,22	527,36	12,91	0,00	0,03		
Обед																							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	90	12,00	1,34	9,17	7,08	116,87	6,08	0,05	0,03	0,49	0,00	22,37	41,50	18,54	0,72	225,55	2,58	0,00	0,02		
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	10,00	1,58	4,20	8,80	79,62	6,82	0,05	0,05	0,19	0,06	28,37	39,85	17,25	0,71	298,60	3,48	0,00	0,01		
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	33,00	9,12	12,80	1,14	156,07	0,40	0,02	0,07	0,03	0,00	15,80	80,51	9,11	0,73	109,75	3,79	0,01	0,05		
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	2,00	0,44	1,16	1,89	19,89	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,69	5,73	1,09	0,05	11,52	0,74	0,00	0,00		
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	15,00	3,76	1,26	25,57	129,17	12,43	0,15	0,12	0,02	0,00	41,97	100,05	34,89	1,41	912,75	10,16	0,00	0,05		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	2,86	0,44	17,60	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2022	ТК № 31	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	6,00	0,45	0,01	15,53	65,17	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	17,78	16,22	10,03	1,54	61,91	0,00	0,00	0,00		
2008		ЯБЛОКО	150	28,00	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		
Итого за прием пищи:				110,00	20,15	29,64	92,31	720,89	41,94	0,32	0,33	0,75	0,06	157,98	300,36	102,91	8,46	2 037,08	23,75	0,01	0,15		
Всего за день:				160,00	68,42	36,82	177,28	1 179,30	47,60	0,41	0,61	0,79	0,08	392,94	525,84	166,88	11,68	2 564,44	36,66	0,01	0,18		
Сбалансированность:					1	0,5	2,6																

4 день

Сборник рецептур	№ технол о-гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Цена , руб.	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg , мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,00	7,04	4,45	32,08	197,11	0,47	0,16	0,13	0,01	0,00	112,85	176,55	54,55	1,44	256,50	10,37	0,00	0,02
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ В/С	50	4,00	39,50	0,50	24,15	116,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2022	ТК № 31	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	6,00	0,45	0,01	15,53	65,17	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	17,78	16,22	10,03	1,54	61,91	0,00	0,00	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	100	24,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02
Итого за прием пищи:				50,00	47,89	5,16	79,86	422,18	61,67	0,20	0,18	0,02	0,00	164,63	215,77	77,58	3,28	515,41	12,37	0,00	0,04
Обед																					
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	15,00	0,93	10,14	3,46	109,97	16,01	0,05	0,03	0,08	0,00	17,61	32,71	15,51	0,91	200,39	2,27	0,00	0,01
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	12,00	5,73	4,54	18,75	139,02	4,60	0,19	0,08	0,22	0,08	38,68	78,32	32,67	1,93	469,07	4,32	0,00	0,04
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	36,00	11,46	8,32	5,97	144,83	0,48	0,07	0,07	0,01	0,00	29,13	174,65	42,08	1,20	310,28	99,00	0,01	0,41
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	230	31,00	4,64	0,66	49,02	220,62	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	4,91	92,21	30,74	0,61	68,30	0,96	0,01	0,03
2022	ТК №8	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	12,00	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	2,86	0,44	17,60	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				110,00	25,62	24,10	101,58	725,13	21,09	0,35	0,21	0,31	0,08	98,40	377,89	122,76	4,65	1 048,84	106,55	0,02	0,49
Всего за день:				160,00	73,51	29,26	181,44	1 147,31	82,76	0,55	0,39	0,33	0,08	263,03	593,66	200,34	7,93	1 564,25	118,92	0,02	0,53
Сбалансированность:					1	0,4	2,5														

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	20,00	7,01	3,75	27,26	171,43	0,59	0,13	0,17	0,02	0,00	122,27	165,52	69,25	2,06	284,57	11,23	0,00	0,01
2022	ТК №8	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	12,00	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ В/С	50	4,00	39,50	0,50	24,15	116,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		МАНДАРИН	100	14,00	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
Итого за прием пищи:				50,00	47,31	4,45	65,68	353,38	38,55	0,19	0,20	0,03	0,00	165,31	182,50	82,00	2,16	440,22	11,23	0,00	0,16
Обед																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	16,00	2,38	7,65	12,02	127,77	22,33	0,04	0,05	0,37	0,00	61,53	45,35	23,81	1,28	262,16	4,53	0,00	0,02
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	12,00	1,96	5,11	13,98	110,10	8,00	0,06	0,04	0,20	0,00	34,21	45,59	20,78	0,79	245,71	3,09	0,00	0,03
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	15,00	6,51	0,77	41,72	199,99	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	10,43	47,76	8,78	1,10	75,03	0,92	0,02	0,01
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	30,00	0,72	5,77	1,61	61,43	0,41	0,01	0,02	0,01	0,00	24,15	19,62	3,37	0,09	44,84	2,17	0,00	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	8,00	1,34	0,69	5,22	32,54	0,13	0,02	0,03	0,01	0,00	28,81	22,91	3,97	0,08	43,94	2,34	0,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	200	10,00	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	2,86	0,44	17,60	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	15,00	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				110,00	19,52	25,33	157,56	936,76	30,87	0,25	0,19	0,60	0,00	185,18	230,55	72,64	4,39	727,55	13,05	0,02	0,06
Всего за день:				160,00	66,83	29,78	223,24	1 290,14	69,42	0,44	0,39	0,63	0,00	350,49	413,05	154,64	6,55	1 167,77	24,28	0,02	0,22
Сбалансированность:					1	0,4	3,3														

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	21,00	4,77	2,67	29,66	162,40	0,51	0,05	0,12	0,02	0,00	106,36	111,00	25,04	0,36	173,30	9,25	0,00	0,01		
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ В/С	50	4,00	39,50	0,50	24,15	116,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	15,00	2,21	1,21	25,86	123,47	0,26	0,03	0,07	0,01	0,00	65,03	61,42	17,95	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00		
2022	ТК №11	ГРУША	100	10,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:				50,00	46,88	4,68	89,97	449,77	5,77	0,10	0,22	0,03	0,00	190,39	188,42	54,99	2,90	438,66	14,75	0,00	0,02		
Обед																							
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	12,00	1,12	5,79	19,01	134,22	2,57	0,05	0,05	1,63	0,00	41,07	42,86	29,62	1,20	228,52	4,56	0,00	0,04		
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,00	1,38	0,17	6,78	34,69	9,60	0,03	0,05	0,16	0,00	31,82	31,83	15,92	0,72	240,80	3,04	0,00	0,01		
2012	277	ГУЛЯШ	110	44,00	0,39	5,38	2,37	59,51	0,44	0,01	0,00	0,00	0,00	4,13	7,74	1,76	0,13	22,13	0,36	0,00	0,00		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	21,00	10,15	7,45	45,91	290,90	0,00	0,27	0,15	0,02	0,09	27,06	224,20	150,64	5,28	316,11	2,73	0,00	0,02		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	2,86	0,44	17,60	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2022	ТК № 31	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	6,00	0,45	0,01	15,53	65,17	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	17,78	16,22	10,03	1,54	61,91	0,00	0,00	0,00		
2008		ПРЯНИКИ	50	13,00	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				110,00	19,30	21,59	144,70	851,09	13,81	0,40	0,28	1,81	0,09	127,36	347,85	212,47	9,27	904,97	10,69	0,00	0,07		
Всего за день:				160,00	66,18	26,27	234,67	1 300,86	19,58	0,50	0,50	1,84	0,09	317,75	536,27	267,46	12,17	1 343,63	25,44	0,00	0,09		
Сбалансированность:					1	0,4	3,5																

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	21,00	5,85	3,06	33,26	184,59	0,52	0,10	0,13	0,02	0,00	108,65	130,16	31,71	0,71	199,80	10,04	0,00	0,02	
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ В/С	50	4,00	39,50	0,50	24,15	116,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2022	ТК № 31	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	6,00	0,45	0,01	15,53	65,17	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	17,78	16,22	10,03	1,54	61,91	0,00	0,00	0,00	
2008		АПЕЛЬСИН	100	19,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02	
Итого за прием пищи:				50,00	46,70	3,77	81,04	409,66	61,72	0,14	0,18	0,03	0,00	160,43	169,38	54,74	2,55	458,71	12,04	0,00	0,04	
Обед																						
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	15,00	1,11	10,18	4,62	116,56	18,72	0,05	0,03	0,12	0,00	17,36	31,44	17,29	0,94	248,27	2,15	0,00	0,01	
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250	12,00	1,92	5,40	12,64	107,50	7,95	0,06	0,08	0,24	0,08	46,61	47,63	23,27	1,13	337,91	6,04	0,00	0,03	
2008	265	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	42,00	3,63	8,02	34,59	225,78	1,99	0,05	0,04	0,30	0,00	13,27	75,41	29,15	0,76	154,30	2,26	0,01	0,03	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	2,86	0,44	17,60	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2022	ТК №8	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	12,00	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
2008	3	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ 0,1	100	25,00	8,30	4,90	61,50	323,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				110,00	17,82	28,94	137,73	883,53	28,66	0,16	0,15	0,66	0,08	85,31	154,48	71,47	2,83	741,28	10,45	0,01	0,07	
Всего за день:				160,00	64,52	32,71	218,77	1 293,19	90,38	0,30	0,33	0,69	0,08	245,74	323,86	126,21	5,38	1 199,99	22,49	0,01	0,11	
Сбалансированность:					1	0,5	3,4															

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	21,00	8,23	3,71	43,65	241,54	0,52	0,18	0,13	0,02	0,00	117,34	174,13	48,11	1,40	248,94	11,19	0,00	0,01
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ В/С	50	4,00	39,50	0,50	24,15	116,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	19,00	6,14	6,48	10,28	125,20	0,14	0,03	0,07	0,06	0,00	179,80	113,00	9,60	0,40	36,00	0,00	0,00	0,01
2022	ТК № 31	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	6,00	0,45	0,01	15,53	65,17	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	17,78	16,22	10,03	1,54	61,91	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				50,00	54,32	10,70	93,61	548,81	1,86	0,21	0,22	0,08	0,00	314,92	303,35	67,74	3,34	346,85	11,19	0,00	0,02
Обед																					
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	95	14,00	0,88	9,63	3,28	104,50	15,22	0,04	0,03	0,07	0,00	16,76	31,11	14,74	0,87	190,48	2,16	0,00	0,01
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	14,00	2,16	3,50	15,06	100,97	6,31	0,07	0,06	0,21	0,00	27,79	61,02	23,76	0,93	459,70	4,60	0,00	0,03
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	38,00	10,03	14,13	1,23	172,01	0,43	0,03	0,08	0,04	0,00	17,33	88,56	10,02	0,80	120,70	4,16	0,01	0,06
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	2,00	0,44	1,16	1,89	19,89	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,69	5,73	1,09	0,05	11,52	0,74	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	2,86	0,44	17,60	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	15,00	6,51	0,77	41,72	199,99	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	10,43	47,76	8,78	1,10	75,03	0,92	0,02	0,01
2022	ТК №8	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	12,00	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
2008		ВАФЛИ	40	11,00	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60	56,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				110,00	24,00	30,95	118,48	849,65	21,97	0,23	0,22	0,33	0,00	94,47	248,58	64,15	4,35	914,23	12,58	0,03	0,11
Всего за день:				160,00	78,32	41,65	212,09	1 398,46	23,83	0,44	0,44	0,41	0,00	409,39	551,93	131,89	7,69	1 261,08	23,77	0,03	0,13
Сбалансированность:					1	0,5	2,7														

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,00	7,04	4,45	32,08	197,11	0,47	0,16	0,13	0,01	0,00	112,85	176,55	54,55	1,44	256,50	10,37	0,00	0,02	
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	15,00	3,60	3,71	20,86	132,11	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,60	98,48	26,93	0,86	199,06	2,66	0,00	0,01	
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ В/С	50	4,00	39,50	0,50	24,15	116,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ГРУША	100	15,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				50,00	50,54	8,96	87,39	493,12	5,62	0,20	0,29	0,03	0,02	241,45	291,03	93,48	4,30	610,56	14,03	0,00	0,04	
Обед																						
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	90	12,00	1,34	9,17	7,08	116,87	6,08	0,05	0,03	0,49	0,00	22,37	41,50	18,54	0,72	225,55	2,58	0,00	0,02	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	19,00	3,95	1,34	26,99	136,32	13,12	0,15	0,12	0,02	0,00	44,27	105,57	36,81	1,48	963,22	10,73	0,00	0,05	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,00	4,58	3,64	14,99	111,20	3,68	0,14	0,06	0,18	0,06	30,88	62,65	26,14	1,54	375,25	3,46	0,00	0,01	
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	36,00	11,46	8,32	5,97	144,83	0,48	0,07	0,07	0,01	0,00	29,13	174,65	42,08	1,20	310,28	99,00	0,01	0,41	
2022	ТК № 31	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	6,00	0,45	0,01	15,53	65,17	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	17,78	16,22	10,03	1,54	61,91	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	2,86	0,44	17,60	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	100	23,00	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00	0,08	0,05	0,01	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				110,00	32,14	32,72	162,56	1 074,99	24,56	0,49	0,35	0,71	0,06	173,43	490,59	153,60	8,58	2 046,21	115,77	0,01	0,49	
Всего за день:				160,00	82,68	41,68	249,95	1 568,11	30,18	0,69	0,64	0,74	0,08	414,88	781,62	247,08	12,88	2 656,77	129,80	0,01	0,53	
Сбалансированность:					1	0,5	3,0															

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	20,00	7,01	3,75	27,26	171,43	0,59	0,13	0,17	0,02	0,00	122,27	165,52	69,25	2,06	284,57	11,23	0,00	0,01	
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ В/С	50	4,00	39,50	0,50	24,15	116,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	15,00	2,21	1,21	25,86	123,47	0,26	0,03	0,07	0,01	0,00	65,03	61,42	17,95	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	
2008		ЯБЛОКО	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				50,00	49,12	5,86	87,07	458,80	10,85	0,19	0,26	0,04	0,00	203,30	237,94	95,20	4,80	672,93	17,73	0,00	0,02	
Обед																						
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	10,00	1,58	5,10	7,98	85,05	14,88	0,03	0,04	0,25	0,00	41,03	30,25	15,88	0,86	174,84	3,01	0,00	0,02	
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,00	1,72	0,20	8,49	43,37	12,00	0,07	0,05	0,20	0,00	39,78	39,78	19,89	0,90	301,00	3,80	0,00	0,03	
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	30,00	0,72	5,77	1,61	61,43	0,41	0,01	0,02	0,01	0,00	24,15	19,62	3,37	0,09	44,84	2,17	0,00	0,00	
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	8,00	1,34	0,69	5,22	32,54	0,13	0,02	0,03	0,01	0,00	28,81	22,91	3,97	0,08	43,94	2,34	0,00	0,00	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	12,00	3,64	0,52	38,40	172,82	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,85	72,23	24,08	0,49	53,50	0,75	0,01	0,03	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	10,00	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	2,86	0,44	17,60	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	100	24,00	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00	0,08	0,05	0,01	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				110,00	19,36	22,52	181,91	1 008,64	27,42	0,24	0,21	0,48	0,00	178,17	279,11	89,12	4,52	728,99	12,07	0,01	0,08	
Всего за день:				160,00	68,48	28,38	268,98	1 467,44	38,27	0,43	0,47	0,52	0,00	381,47	517,05	184,32	9,32	1 401,92	29,80	0,01	0,10	
Сбалансированность:					1	0,4	3,9															