

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдел образования

/Р.Р.Ахмедьянов

УТВЕРЖДАЮ:

/Кусукбаев Р.К./

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ В СОУ КУГАРЧИНСКОГО РАЙОНА НА 2023-2024 ГОД

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
2008	1,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,7	0,6	29,0	147,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	19,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008г.	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8		0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	
2004	229	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	230		13,1	19,6	42,1	407,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	243,3	22,3	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2004	302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,3	38,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	
2004	ТТК	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	82,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					19,0	27,0	100,3	734,4	0,1	4,0	0,1	1,3	0,0	0,0	31,1	14,3	33,0	2,7	293,0	2,0	0,0	
Обед																						
2004	42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,4	2,6	8,2	66,0	0,1	13,3	0,0	0,0	0,0	0,0	28,0	19,5	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2004	61	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		5,5	4,5	20,2	149,0	0,1	6,6	0,0	0,0	0,0	0,1	15,0	22,9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	
2004	138	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250		22,8	29,0	40,2	521,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	25,0	46,9	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	
2004	310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5	0,1	30,9	123,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	14,2	8,1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
Итого за прием пищи:					36,6	37,0	140,9	1 055,4	0,3	20,8	0,0	1,9	0,1	0,2	99,9	119,8	72,8	7,4	119,0	2,2	0,1	0,0
Всего за день:					55,6	64,0	241,2	1 789,8	0,4	24,8	0,1	3,2	0,1	0,2	131,0	134,1	105,8	10,1	412,0	4,2	0,1	0,0
Сбалансированность:					1	1	4,3															

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,7	0,6	29,0	147,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	19,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5		10,6	6,8	46,3	312,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	17,2	162,8	0,0	5,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	136	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120		18,0	25,7	18,6	382,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	26,4	27,2	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2016	2	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200		0,0	0,0	19,0	75,0	0,3	20,0	0,1	2,3	1,7	0,3	0,0	0,0	3,0	0,0	15,2	0,0	0,0	0,0
2018	5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					33,9	40,1	136,5	1 078,4	0,1	30,5	0,2	3,1	1,8	0,6	74,8	217,9	15,5	11,2	16,4	4,0	0,0	0,0
Обед																						
2004	8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100		1,8	4,6	9,6	91,0	0,0	19,8	0,0	0,0	0,0	0,0	47,3	16,4	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2003	3,3	СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С ГРЕНКАМИ	250/10		7,7	4,4	24,3	178,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	40,8	36,3	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК№7	125	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	245		21,4	25,7	21,5	409,0	0,1	3,2	0,0	0,0	0,0	0,2	28,3	54,1	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5	0,1	30,9	123,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	14,2	8,1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,8	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					46,2	42,1	178,8	1 298,4	0,6	23,9	0,0	3,8	0,1	0,1	162,4	148,4	134,8	11,9	119,2	3,0	0,1	0,0
Всего за день:					80,1	82,2	315,3	2 374,8	0,7	53,9	0,2	6,1	0,1	0,7	237,2	366,3	150,3	23,1	138,6	7,0	0,1	0,0
Сбалансированность:					1	1,1	3,9															

3 день

Корректировка рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	1.5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4.7	0.6	29.0	147.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.8	19.8	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0		
2008	1.4	СЫР ПОРЦИЯМИ	15		4.0	4.0	0.0	52.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	150.0	8.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0		
2004	210	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200		6.1	8.4	32.6	233.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.2	127.4	37.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0		
2004	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0.2	0.0	9.1	36.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
2015	297	ЙОГУРТ 2,5%	125		4.0	3.1	5.0	63.8	0.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	243.0	29.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:					19.0	16.1	75.7	532.9	0.3	2.0	0.0	0.7	0.0	0.3	534.5	94.6	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0		
Обед																								
2003	58	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2.0	5.4	12.8	111.0	0.1	8.0	0.0	0.0	0.0	0.1	40.7	2.9	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0		
2004	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5		10.6	6.8	46.3	312.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	17.2	162.8	0.0	5.6	0.0	0.0	0.0	0.0		
2003	183	КОТЛЕТЫ СТУДЕНЧЕСКИЕ	100		14.1	16.4	11.7	256.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	27.1	22.4	0.0	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0		
2004	248	СОУС ТОМАТНЫЙ	50		0.6	2.3	3.4	30.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	4.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0		
2004	320	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0.1	0.1	24.0	94.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.2	2.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.8	0.4	24.4	114.8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	10.4	14.8	37.8	1.0	64.8	0.0	0.0	0.0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:					33.8	31.8	139.8	1 007.4	0.5	10.4	0.0	1.9	0.1	0.2	109.7	217.0	72.6	11.6	119.2	2.2	0.1	0.0		
Всего за день:					62.8	47.9	215.5	1 540.3	0.8	12.4	0.0	2.6	0.1	0.5	644.1	311.5	72.6	13.7	119.2	2.2	0.1	0.0		
Сбалансированность:					1	1	4.8																	

4 день

Индекс рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,7	0,6	29,0	147,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	19,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7,1	4,7	45,5	252,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	10,7	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	99	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	120		11,1	11,3	14,5	207,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	35,7	23,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2004		300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,1	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004		ТТК	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	82,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					24,1	16,8	117,9	724,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	63,7	53,5	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																						
2004	40	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100		1,6	3,4	8,2	74,0	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,1	18,5	19,5	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	63	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		2,6	2,1	19,3	113,0	0,1	7,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15,7	24,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		4,1	6,3	26,7	187,0	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0	0,1	47,5	37,9	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	87	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/50		10,3	10,0	13,7	189,0	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,1	23,7	17,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5	0,1	30,9	123,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	14,2	8,1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					25,5	22,7	140,2	882,4	0,5	26,9	0,0	1,9	0,0	0,2	137,2	128,8	72,6	7,1	119,0	2,2	0,0	0,0
Всего за день:					49,6	39,5	258,1	1 607,0	0,6	27,0	0,0	1,9	0,0	0,3	200,9	182,3	72,6	10,4	119,0	2,2	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1	6,8															

5 день

Инвентарный номер	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,7	0,6	29,0	147,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	19,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	208	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5		7,1	8,9	32,5	241,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	133,6	36,2	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,3	38,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2018	5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					12,4	9,9	80,6	473,6	0,2	11,6	0,1	0,6	0,0	0,2	166,1	64,7	11,0	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,5	4,5	10,8	93,0	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	34,7	18,3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	56	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,4	5,0	15,7	122,0	0,1	6,7	0,0	0,0	0,0	0,1	23,0	23,2	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	119	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	210		21,9	21,2	35,5	428,0	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	17,9	49,4	0,0	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0
1996	301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		1,6	1,5	11,3	62,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	53,1	6,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					38,5	40,3	145,4	1 116,4	0,5	29,6	0,3	1,9	0,0	0,5	200,9	163,0	72,6	9,2	119,0	2,2	0,0	0,0
Всего за день:					50,9	50,2	226,0	1 590,0	0,7	41,2	0,4	2,5	0,0	0,7	367,0	227,7	83,6	14,4	119,0	2,2	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1	4,5															

6 день																							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
2008	1,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,7	0,6	29,0	147,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	19,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008г.	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8		0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2004	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7,1	4,7	45,5	252,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	10,7	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	136	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120		18,0	25,7	18,6	382,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	26,4	27,2	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,1	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					30,4	38,0	112,1	924,4	0,3	10,5	0,1	0,8	0,1	0,2	71,4	85,7	12,5	6,7	1,2	0,0	0,0	0,0	
Обед																							
ТТК №5	3,5	СУП КУДРЯВЫЙ	250		7,2	6,6	18,5	168,0	0,1	9,6	0,0	0,0	0,0	0,1	25,9	29,1	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		4,1	6,3	26,7	187,0	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0	0,1	47,5	37,9	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	83	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120		28,8	14,0	16,6	311,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	74,4	64,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	248	СОУС ТОМАТНЫЙ	50		0,6	2,3	3,4	38,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	4,5	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	320	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,1	0,1	24,0	94,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	2,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					63,7	46,6	204,6	1 540,4	1,0	45,6	0,2	1,9	0,0	0,7	244,0	402,3	72,6	16,6	119,0	3,7	0,0	0,0	
Всего за день:					94,1	84,6	316,7	2 464,8	1,4	56,1	0,3	2,7	0,1	0,2	315,4	468,0	85,1	23,2	120,2	3,7	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1	3,7																

7 день																							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
2008	1,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,7	0,6	29,0	147,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	19,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	1,4	СЫР ПОРЦИЯМИ	15		4,0	4,0	0,0	52,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	150,0	8,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230		4,7	7,3	30,7	215,0	0,2	15,9	0,0	0,0	0,0	0,2	54,6	43,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	96	ГУЛЯШ	120		16,6	17,2	3,7	37,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	13,5	22,3	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2016	2	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200		0,0	0,0	19,0	75,0	0,3	20,0	0,1	2,3	1,7	0,3	0,0	0,0	3,0	0,0	15,2	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					30,0	29,1	82,4	527,1	0,6	36,3	0,0	1,2	0,0	0,7	231,9	93,9	3,0	5,4	15,2	0,0	0,0	0,0	
Обед																							
1996	6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		2,1	4,5	10,3	94,0	0,0	21,7	0,0	0,0	0,0	0,1	58,8	20,5	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2003	3,4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	250		2,7	4,5	19,4	135,0	0,1	6,2	0,0	0,0	0,0	0,1	15,4	21,5	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	143	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230		23,6	17,4	19,2	335,0	0,1	4,1	0,0	0,0	0,0	0,2	40,4	45,0	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,1	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					40,2	34,0	148,4	1 079,4	0,4	33,2	45,2	3,0	0,0	0,3	203,5	188,4	226,7	8,1	119,0	2,2	0,1	0,0	
Всего за день:					70,2	63,1	230,8	1 606,5	1,0	69,6	45,2	4,2	0,3	1,0	435,5	282,3	229,7	13,5	134,2	2,2	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	1	3,6																

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	8 день																			
					Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2008	1,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,7	0,6	29,0	147,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	19,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2001	178	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200/7		20,1	7,7	47,2	364,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,4	101,7	0,0	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	107	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	120		10,7	9,6	8,4	165,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	29,0	21,6	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5	0,1	30,9	123,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	14,2	8,1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2015	297	ЙОГУРТ 2,5%	125		4,0	3,1	5,0	63,8	0,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	243,0	29,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					44,7	28,4	151,2	1 078,4	1,1	17,3	0,0	0,0	0,0	0,6	467,0	224,1	0,0	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																								
2003	41	САЛАТ СТУДЕНЧЕСКИЙ	100		3,5	10,5	7,4	142,0	0,1	2,5	0,0	0,0	0,0	0,1	19,8	20,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	55	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,0	5,4	8,8	96,0	0,1	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	40,6	19,9	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	80	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120		10,7	5,2	5,6	113,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	11,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5		10,6	6,8	46,3	312,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	17,2	162,8	0,0	5,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2002	312	НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	200		0,2	0,2	22,8	94,0	0,0	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	4,7	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					33,4	28,9	132,3	953,4	0,6	19,2	0,0	1,9	0,0	0,4	115,0	241,5	72,6	11,1	119,0	2,2	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:					78,1	57,3	283,5	2 031,8	0,3	36,4	0,1	1,9	0,0	1,0	582,0	465,6	72,6	22,3	119,0	2,2	0,0	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,2	4,9																	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	9 день																		
					Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
2008	1,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,7	0,6	29,0	147,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	19,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008г.	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8		0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2004	195	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5		7,8	7,6	40,1	265,0	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	133,7	41,4	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,1	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2018	5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					12,7	14,8	78,3	508,4	0,1	0,5	0,1	0,2	0,0	0,2	148,8	61,2	1,5	3,6	1,2	0,0	0,0	0,0	
Обед																							
2001	70	СВЕКОЛЬНИК	250		2,5	4,5	15,0	115,0	0,1	5,0	0,0	0,0	0,0	0,1	33,3	27,6	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7,1	4,7	45,5	252,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	10,7	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	96	ГУЛЯШ	120		16,6	17,2	3,7	237,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	13,5	22,3	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,1	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					48,7	50,1	131,9	1 196,4	16,4	16,2	0,0	8,5	0,0	0,3	155,2	125,5	279,3	11,2	376,3	7,6	0,1	0,0	
Всего за день:					61,4	64,9	210,2	1 704,8	16,5	16,7	0,1	8,7	0,1	0,5	303,9	186,6	280,8	14,9	377,5	7,6	0,1	0,0	
Сбалансированность:					1	1	3,4																

9

10 день																						
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1.5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,7	0,6	29,0	147,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	19,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	1.4	СЫР ПОРЦИЯМИ	15		4,0	4,0	0,0	52,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	150,0	8,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	119	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	210		21,9	21,2	35,5	428,0	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	17,9	49,4	0,0	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0
1996	301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		1,6	1,5	11,3	62,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	53,1	6,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		1,0	0,3	10,9	81,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					33,2	27,6	86,7	771,8	0,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,3	234,8	83,6	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																						
2004	42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,4	2,6	8,2	66,0	0,1	13,3	0,0	0,0	0,0	0,0	28,0	19,5	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	69	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250		1,9	3,5	10,7	86,0	0,1	8,5	0,0	0,0	0,0	0,1	21,8	20,5	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	98	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240		24,3	24,2	23,5	416,0	0,1	3,3	0,0	0,0	0,0	0,2	35,7	59,4	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	195	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		2,4	0,1	41,4	171,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	70,9	45,7	63,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,4	114,8	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
2015	297	ЙОГУРТ 2,5%	125		4,0	3,1	5,0	63,8	0,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	243,0	29,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					40,4	34,3	130,2	935,4	0,4	25,9	0,0	1,9	0,0	0,3	174,0	167,4	136,1	8,7	120,2	2,2	0,0	0,0
Всего за день:					73,6	61,9	216,9	1 707,2	0,6	26,6	0,0	1,9	0,1	0,5	408,8	251,0	136,1	13,3	120,2	2,2	0,1	0,0
Сбалансированность:					1	1,1	3,5															

Технолог МКУ Огдес образования: Куроф- / Курбанова А.А.