

ОВЗ 5-11 КЛ, СВО 5-11 КЛ., ДИ

1 день

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с. Юмашево  
Мустафина Р. И.

| 1 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг               |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1            |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |  |  |  |
| 2020                 | 114                     | Каша рисовая молочная жидкая 114                              | 205          | 21,01      | 5,10             | 7,60    | 31,90       | 217,30                        | 0,00     | 0,60  | 0,00  | 0,20  | 114,90 | 26,00  | 119,90 | 0,40                 |  |  |  |
| 2020                 | 269                     | КАКАО С МОЛОКОМ 269                                           | 200          | 14,00      | 3,80             | 3,90    | 26,00       | 153,90                        | 0,00     | 0,40  | 0,00  | 0,00  | 81,10  | 0,00   | 0,00   | 0,40                 |  |  |  |
|                      | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00   | 0,60                 |  |  |  |
|                      |                         | БЛЮКИ СВЕЖИЕ 150,                                             | 150          | 18,00      | 0,60             | 0,00    | 17,00       | 69,00                         | 0,00     | 15,00 | 0,00  | 0,00  | 21,10  | 0,00   | 0,00   | 2,90                 |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 56,13      | 12,70            | 11,90   | 96,80       | 544,20                        | 0,10     | 16,00 | 0,00  | 0,20  | 227,10 | 33,00  | 119,90 | 4,20                 |  |  |  |
| ОБЕД                 |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |  |  |  |
| 2020                 | 63                      | Щи из свежей капусты 63                                       | 250          | 11,68      | 2,10             | 6,60    | 9,30        | 108,60                        | 0,00     | 12,90 | 0,20  | 2,20  | 44,70  | 19,70  | 47,20  | 1,00                 |  |  |  |
| 2020                 | 161                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ                                   | 100          | 37,96      | 9,90             | 6,70    | 6,40        | 131,00                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 |  |  |  |
| 2014                 | ДО7ДА19                 | Чай с сахаром 300                                             | 200          | 21,66      | 4,20             | 9,40    | 36,30       | 243,30                        | 0,20     | 8,30  | 0,00  | 0,00  | 19,10  | 0,00   | 0,00   | 1,70                 |  |  |  |
| 2020                 | 300                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 200          | 2,78       | 0,10             | 0,00    | 12,00       | 48,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 |  |  |  |
|                      | 1,1                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                       | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00   | 0,60                 |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 13,00      | 5,00             | 2,50    | 45,00       | 208,00                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 12,80  | 0,00   | 0,00   | 0,90                 |  |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 90,20      | 24,50            | 25,60   | 131,00      | 843,50                        | 0,30     | 21,20 | 0,20  | 2,20  | 86,50  | 26,70  | 47,20  | 4,20                 |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              | 146,33     | 37,20            | 37,50   | 227,80      | 1 387,70                      | 0,40     | 37,10 | 0,20  | 2,40  | 313,60 | 59,70  | 167,10 | 8,30                 |  |  |  |
|                      |                         |                                                               |              | 1          | 1,0              | 6,1     |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |  |  |  |

2 ДЕНЬ

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с. Юмашево  
Мустафина Р. И.

| 2 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг               |  |  |
| ЗАВТРАК 1            |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |  |  |
| 2020                 | 241                     | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 241                                         | 200          | 26,49      | 4,30             | 8,10    | 31,00       | 215,00                        | 0,20     | 13,90 | 0,00  | 0,00  | 47,40  | 0,00   | 0,00  | 1,40                 |  |  |
| 2020                 | 209                     | Котлеты куриные с томатным соусом п/ф 209                     | 60/40        | 43,04      | 11,10            | 13,60   | 9,00        | 202,90                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |  |  |
| 2020                 | 22                      | ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ 22                                  | 200          | 15,38      | 0,00             | 0,00    | 23,50       | 95,00                         | 0,30     | 20,10 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |  |  |
|                      | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00  | 0,60                 |  |  |
|                      |                         | ПЕЧЕНЬЕ                                                       | 30           | 7,80       | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 95,83      | 22,30            | 27,00   | 122,70      | 825,40                        | 0,50     | 34,00 | 0,00  | 0,00  | 57,40  | 7,00   | 0,00  | 1,90                 |  |  |
| ОБЕД                 |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |  |  |
| 2020                 | 37                      | Борщ с капустой и картофелем 37                               | 250          | 10,58      | 1,90             | 4,50    | 9,10        | 89,30                         | 0,00     | 7,30  | 0,20  | 1,50  | 40,60  | 20,10  | 45,60 | 1,10                 |  |  |
|                      |                         | ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ                                            | 210          | 46,17      | 37,20            | 45,30   | 41,10       | 747,10                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |  |  |
| 2020                 | 282                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 282                                    | 200          | 6,72       | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 60,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |  |  |
|                      | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00  | 0,60                 |  |  |
|                      | КШП                     | АССОРТИМЕНТЕ)                                                 | 200          | 28,00      | 0,00             | 0,00    | 0,10        | 0,40                          | 0,00     | 0,10  | 0,00  | 0,00  | 0,10   | 0,20   | 0,10  | 0,00                 |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 94,59      | 42,50            | 50,20   | 87,20       | 1 001,40                      | 0,10     | 7,40  | 0,20  | 1,50  | 50,70  | 27,30  | 45,70 | 1,70                 |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 190,42     | 64,80            | 77,20   | 209,90      | 1 826,80                      | 0,60     | 41,40 | 0,20  | 1,50  | 108,10 | 34,30  | 45,70 | 3,60                 |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 1,2     | 3,2         |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |  |  |



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с. Юмашево  
Мустафина Р. И.

ω

4 День

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с. Юмашево  
Мустафина Р. И.

| 4 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг               |  |  |
| ЗАВТРАК 1            |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |  |  |
| 2020                 | 141                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 296                                   | 170          | 83,54      | 29,20            | 12,10   | 29,10       | 342,20                        | 0,00     | 1,70  | 0,00  | 0,00  | 453,10 | 62,80  | 0,00  | 1,70                 |  |  |
| 2020                 | 296                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 200          | 7,67       | 1,40             | 1,60    | 17,30       | 89,30                         | 0,00     | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 52,80  | 0,00   | 0,00  | 0,10                 |  |  |
|                      | 1,1                     | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,                                            | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00  | 0,60                 |  |  |
|                      |                         |                                                               | 150          | 18,00      | 0,60             | 0,00    | 17,00       | 69,00                         | 0,00     | 15,00 | 0,00  | 0,00  | 21,10  | 0,00   | 0,00  | 2,90                 |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 112,33     | 34,40            | 14,10   | 85,40       | 604,60                        | 0,10     | 17,00 | 0,00  | 0,00  | 537,00 | 69,80  | 0,00  | 5,20                 |  |  |
| ОБЕД                 |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |  |  |
| 2020                 | 56                      | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ п/ф                         | 250          | 7,61       | 2,50             | 4,90    | 13,90       | 109,40                        | 0,10     | 1,50  | 0,00  | 0,00  | 15,60  | 9,00   | 0,00  | 0,50                 |  |  |
| 2020                 | 219                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 219                                | 150          | 43,04      | 11,00            | 12,50   | 7,50        | 186,10                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |  |  |
| 2020                 | 300                     | Чай с сахаром 300                                             | 200          | 10,35      | 8,70             | 5,40    | 45,00       | 264,00                        | 0,20     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 13,50  | 90,20  | 0,00  | 3,10                 |  |  |
|                      | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 2,78       | 0,10             | 0,00    | 12,00       | 48,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |  |  |
|                      | КШП                     | СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)                                | 200          | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00  | 0,60                 |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 28,00      | 2,00             | 0,20    | 5,80        | 99,00                         | 0,10     | 20,00 | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 24,00  | 0,00  | 1,40                 |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 94,90      | 27,50            | 23,40   | 106,30      | 811,10                        | 0,40     | 21,50 | 0,00  | 0,00  | 53,10  | 130,20 | 0,00  | 5,50                 |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              | 207,23     | 61,90            | 37,50   | 191,70      | 1415,70                       | 0,50     | 38,50 | 0,00  | 0,00  | 590,20 | 200,00 | 0,00  | 10,70                |  |  |
|                      |                         |                                                               |              | 1          | 0,6              | 3,1     |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |  |  |



5 День

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с. Юмашево  
Мустафина Р. И.

| 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг |  |  |
| ЗАВТРАК 1            |  |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |
|                      |  | КУЛТ                    | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ                                      | 60/40        | 43,44      | 10,20            | 12,80   | 9,50        | 158,50                        | 0,00     | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 7,40   | 11,10                |       | 0,50   |  |  |
| 2020                 |  | 227                     | Макаронные изделия отварные 227                               | 200          | 9,74       | 7,40             | 7,10    | 47,10       | 281,50                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 |       | 0,00   |  |  |
| 2020                 |  | 300                     | Чай с сахаром 300                                             | 200          | 2,78       | 0,10             | 0,00    | 12,00       | 48,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 |       | 0,00   |  |  |
|                      |  | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00                 |       | 0,60   |  |  |
|                      |  |                         | ПЕЧЕНЬЕ                                                       | 15           | 3,90       | 1,10             | 1,50    | 10,90       | 60,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 4,00   | 2,70                 |       | 0,30   |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |                         |                                                               |              | 62,98      | 22,00            | 21,80   | 101,50      | 653,30                        | 0,10     | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 21,40  | 20,80                |       | 1,30   |  |  |
| ОБЕД                 |  |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |
| 2020                 |  | 45                      | Суп картофельный с бобовыми 45                                | 250          | 7,41       | 2,30             | 3,90    | 13,60       | 98,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 |       | 0,00   |  |  |
| 2020                 |  | 214                     | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 214                                             | 175          | 45,46      | 15,40            | 19,60   | 18,20       | 309,00                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 |       | 0,00   |  |  |
| 2020                 |  | 283                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 283                               | 200          | 5,28       | 0,60             | 0,00    | 27,90       | 113,80                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,60   | 0,00                 |       | 0,10   |  |  |
|                      |  | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00                 |       | 0,60   |  |  |
|                      |  |                         | ПЕЧЕНЬЕ 36 ГР                                                 | 36           | 9,36       | 2,60             | 3,40    | 26,00       | 145,60                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,40   | 6,50                 |       | 0,70   |  |  |
| Итого за прием пищи: |  |                         |                                                               |              | 70,63      | 24,10            | 27,30   | 107,70      | 771,20                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 20,00  | 13,50                |       | 1,30   |  |  |
| Всего за день:       |  |                         |                                                               |              | 133,61     | 46,10            | 49,10   | 209,20      | 1424,50                       | 0,10     | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 41,40  | 34,30                |       | 2,60   |  |  |
| Сбалансированность:  |  |                         |                                                               |              |            | 1                | 1,1     | 4,5         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |

6 день

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с. Юмашево  
Мустафина Р. И.

| 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг               |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1            |     |                                                               |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |  |  |  |
| 2020                 | 112 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 112                                     |                                | 205          | 19,87      | 6,00             | 7,30    | 34,30       | 227,20                        | 0,20     | 0,60  | 0,00  | 0,00  | 133,10 | 0,00   | 0,00  | 1,20                 |  |  |  |
| 2020                 | 269 | КАКАО С МОЛОКОМ 269                                           |                                | 200          | 14,00      | 3,80             | 3,90    | 26,00       | 153,90                        | 0,00     | 0,40  | 0,00  | 0,00  | 81,10  | 0,00   | 0,00  | 0,40                 |  |  |  |
|                      | 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 |                                | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00  | 0,60                 |  |  |  |
|                      |     | РЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,                                           |                                | 150          | 18,00      | 0,60             | 0,00    | 17,00       | 69,00                         | 0,00     | 15,00 | 0,00  | 0,00  | 21,10  | 0,00   | 0,00  | 2,90                 |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                               |                                |              | 54,99      | 13,60            | 11,60   | 99,20       | 554,10                        | 0,30     | 15,90 | 0,00  | 0,00  | 245,30 | 7,00   | 0,00  | 5,00                 |  |  |  |
| ОБЕД                 |     |                                                               |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |  |  |  |
| 2008                 | 233 | Икра свекольная суп с картошкой и макаронными изделиями 47    |                                | 100          | 9,32       | 2,30             | 7,60    | 13,60       | 119,60                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |  |  |  |
| 2020                 | 47  | ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ                                      |                                | 250          | 8,45       | 2,80             | 2,90    | 21,80       | 124,10                        | 0,00     | 6,60  | 0,00  | 0,00  | 13,70  | 0,00   | 0,00  | 0,90                 |  |  |  |
|                      | КШП | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №140                                          |                                | 60/40        | 48,00      | 9,20             | 13,00   | 10,70       | 197,00                        | 0,00     | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 7,40   | 11,10  | 0,00  | 0,50                 |  |  |  |
| 2020                 | 300 | Чай с сахаром 300                                             |                                | 180          | 23,92      | 3,90             | 4,90    | 17,00       | 127,00                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |  |  |  |
|                      |     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 |                                | 200          | 2,78       | 0,10             | 0,00    | 12,00       | 48,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |  |  |  |
|                      | 1,1 |                                                               |                                | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00  | 0,60                 |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                               |                                |              | 95,59      | 21,50            | 28,70   | 97,10       | 720,30                        | 0,10     | 6,90  | 0,00  | 0,00  | 31,10  | 18,10  | 0,00  | 1,90                 |  |  |  |
| Всего за день:       |     |                                                               |                                |              | 150,58     | 35,10            | 40,30   | 196,30      | 1 274,40                      | 0,40     | 22,80 | 0,00  | 0,00  | 276,40 | 25,10  | 0,00  | 6,90                 |  |  |  |
| Сбалансированность:  |     |                                                               |                                |              |            | 1                | 1,1     | 5,6         |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |  |  |  |



7 день

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с. Юмашево  
Муштафина Р. И.

| 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг  | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |                      |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1            |     |                                                                                 |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |        |        |        |       |        |                      |  |  |  |
|                      | КШП | ФИЛЕ ГРУДКИ ПРИПУЩЕННЫЕ С ОВОЩАМИ ТК № 12.1                                     | 100                            | 72,67        | 12,80      | 11,50            | 0,90    | 157,90      | 0,10                          | 2,00     | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 15,20  | 0,00   | 1,00  |        |                      |  |  |  |
| 2008                 | 224 | РИС ОТВАРНОЙ                                                                    | 150                            | 13,65        | 3,90       | 5,10             | 40,30   | 225,20      | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 11,00  | 26,60  | 0,00   | 0,60  |        |                      |  |  |  |
| 2020                 | 23  | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                                      | 200                            | 12,30        | 0,00       | 0,00             | 15,80   | 74,00       | 0,20                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |        |                      |  |  |  |
|                      | 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 ПЕЧЕНЬЕ           | 40                             | 3,12         | 3,20       | 0,40             | 22,00   | 104,00      | 0,10                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00   | 0,60  |        |                      |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                                                 | 60                             | 15,60        | 4,40       | 5,70             | 43,30   | 242,70      | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 15,70  | 10,80  | 48,60  | 1,20  |        |                      |  |  |  |
|                      |     |                                                                                 |                                | 117,34       | 24,30      | 22,70            | 122,30  | 803,80      | 0,40                          | 2,00     | 0,00  | 0,00  | 51,70  | 59,60  | 48,60  | 3,30  |        |                      |  |  |  |
| ОБЕД                 |     |                                                                                 |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |        |        |        |       |        |                      |  |  |  |
| 2020                 | 43  | СВЕКОЛЬНИК 43                                                                   | 250                            | 14,59        | 2,70       | 6,70             | 16,40   | 139,30      | 0,10                          | 7,20     | 0,20  | 2,30  | 55,70  | 30,60  | 66,50  | 1,60  |        |                      |  |  |  |
| 2020                 | 189 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 180                                                           | 100                            | 46,54        | 10,70      | 11,70            | 5,70    | 176,80      | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |        |                      |  |  |  |
| 2020                 | 241 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 286                                                  | 200                            | 26,49        | 4,30       | 8,10             | 31,00   | 215,00      | 0,20                          | 13,90    | 0,00  | 0,00  | 47,40  | 0,00   | 0,00   | 1,40  |        |                      |  |  |  |
| 2020                 | 286 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40                   | 200                            | 13,28        | 2,80       | 3,20             | 19,70   | 118,70      | 0,00                          | 0,50     | 0,00  | 0,00  | 105,90 | 0,00   | 0,00   | 0,10  |        |                      |  |  |  |
|                      | 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 136 | 40                             | 3,12         | 3,20       | 0,40             | 22,00   | 104,00      | 0,10                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00   | 0,60  |        |                      |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                                                 | 150                            | 16,32        | 0,50       | 0,50             | 12,90   | 62,00       | 0,00                          | 5,40     | 0,00  | 0,90  | 19,60  | 9,80   | 13,50  | 2,70  |        |                      |  |  |  |
| Всего за день:       |     |                                                                                 |                                | 120,34       | 24,10      | 30,60            | 107,80  | 815,70      | 0,30                          | 27,00    | 0,20  | 3,20  | 238,60 | 47,40  | 80,00  | 6,30  |        |                      |  |  |  |
| Сбалансированность:  |     |                                                                                 |                                | 237,68       | 48,40      | 53,30            | 230,00  | 1 619,60    | 0,70                          | 29,00    | 0,20  | 3,20  | 290,20 | 107,00 | 128,60 | 9,60  |        |                      |  |  |  |
|                      |     |                                                                                 |                                |              | 1          | 1,1              | 4,7     |             |                               |          |       |       |        |        |        |       |        |                      |  |  |  |

8 День

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с. Юмашево  
Мустафина Р. И.

| 8 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг               |      |  |
| ЗАВТРАК 1            |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |      |  |
| 2020                 | 1                       | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 1                                            | 100          | 15,48      | 1,30             | 10,10   | 8,30        | 129,30                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00 |  |
| 2020                 | 104                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ НА МОЛОКЕ 104                            | 205          | 22,68      | 7,90             | 8,20    | 35,10       | 246,20                        | 0,30     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 17,60  | 0,00   | 0,00  | 5,70                 |      |  |
| 2020                 | 300                     | Чай с сахаром 300                                             | 200          | 2,78       | 0,10             | 0,00    | 12,00       | 48,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00 |  |
|                      | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00  | 0,60                 |      |  |
|                      |                         | АССОРТИМЕНТЕ                                                  | 200          | 28,00      | 1,00             | 0,20    | 20,00       | 92,00                         | 0,10     | 1,00  | 0,00  | 0,00  | 16,00  | 0,00   | 0,00  | 0,10                 |      |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 72,06      | 13,50            | 19,00   | 97,50       | 620,10                        | 0,40     | 1,00  | 0,00  | 0,00  | 43,60  | 7,00   | 0,00  | 6,30                 |      |  |
| ОБЕД                 |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |      |  |
| 2020                 | 45                      | Суп картофельный с бобовыми 45                                | 250          | 7,41       | 2,30             | 3,90    | 13,60       | 98,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00 |  |
|                      |                         | Котлеты куриные с томатным соусом п/ф                         | 60/40        | 43,04      | 11,00            | 12,50   | 7,50        | 186,10                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00 |  |
| 2020                 | 227                     | Макаронные изделия отварные 227                               | 200          | 9,74       | 7,40             | 7,10    | 47,10       | 281,50                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00 |  |
| 2020                 | 282                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 282                                    | 200          | 6,72       | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 60,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00 |  |
|                      | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00  | 0,60                 |      |  |
|                      |                         | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 136                                             | 150          | 16,32      | 0,50             | 0,50    | 12,90       | 62,00                         | 0,00     | 5,40  | 0,00  | 0,90  | 19,60  | 9,80   | 13,50 | 2,70                 |      |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 86,35      | 24,60            | 24,30   | 118,10      | 793,00                        | 0,10     | 5,40  | 0,00  | 0,90  | 29,60  | 16,80  | 13,50 | 3,30                 |      |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 158,41     | 38,10            | 43,30   | 215,60      | 1413,10                       | 0,40     | 6,40  | 0,00  | 0,90  | 73,20  | 23,80  | 13,50 | 9,60                 |      |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 1,1     | 5,7         |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |      |  |



9 день

Утверждаю:  
Директор КМБОУ СОШ с. Юмашево  
Мустафина Р. И.

| 9 ДЕНЬ               |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |                                   |       |       |       |        | Участника Г. И.                                                                       |        |        |      |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|--|
| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витаминные и минеральные вещества |       |       |       |        |                                                                                       |        |        |      |  |  |  |  |  |  |
|                      |                         |                                                               |              |            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг                            | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг                                                                                | Р, мг  | Fe, мг |      |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1            |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |                                   |       |       |       |        |  |        |        |      |  |  |  |  |  |  |
| 2016                 | 6,2                     | КАША АРТЕК ВЯЗАКА С МАСЛОМ ТК № 6,2                           | 200/5        | 19,59      | 7,30             | 7,60    | 35,90       | 241,60                        | 0,10                              | 0,50  | 0,00  | 0,10  | 137,40 | 30,00                                                                                 | 197,00 | 0,80   |      |  |  |  |  |  |  |
| 2020                 | 296                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 296                                   | 200          | 7,67       | 1,40             | 1,60    | 17,30       | 89,30                         | 0,00                              | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 52,80  | 0,00                                                                                  | 0,00   | 0,10   |      |  |  |  |  |  |  |
|                      | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10                              | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00                                                                                  | 0,00   | 0,60   |      |  |  |  |  |  |  |
| 2014                 | ДОЗФР19                 | РЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,                                           | 150          | 18,00      | 0,60             | 0,00    | 17,00       | 69,00                         | 0,00                              | 15,00 | 0,00  | 0,00  | 21,10  | 0,00                                                                                  | 0,00   | 2,90   |      |  |  |  |  |  |  |
| 2016                 | 2016                    | СЫР ПОРЦИОННЫЙ 16                                             | 16           | 16,32      | 3,30             | 4,30    | 0,00        | 52,80                         | 0,00                              | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 120,80 | 5,80                                                                                  | 67,30  | 0,10   |      |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              |            | 64,70            | 15,80   | 13,90       | 92,20                         | 556,70                            | 0,20  | 15,70 | 0,00  | 0,10   | 342,10                                                                                | 42,80  | 264,30 | 4,40 |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД                 |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |                                   |       |       |       |        |                                                                                       |        |        |      |  |  |  |  |  |  |
| 2020                 | 51                      | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 51                                 | 250          | 10,73      | 2,20             | 6,60    | 14,60       | 130,60                        | 0,00                              | 8,00  | 0,20  | 2,20  | 39,50  | 21,30                                                                                 | 50,50  | 0,90   |      |  |  |  |  |  |  |
| 2020                 | 161                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ 161                                            | 100          | 37,96      | 9,90             | 6,70    | 6,40        | 131,00                        | 0,00                              | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                                                                                  | 0,00   | 0,00   |      |  |  |  |  |  |  |
| 2020                 | 219                     | РАССЫЛЧАТАЯ 219                                               | 150          | 10,35      | 8,70             | 5,40    | 45,00       | 264,00                        | 0,20                              | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 13,50  | 90,20                                                                                 | 0,00   | 3,10   |      |  |  |  |  |  |  |
| 2016                 | 15,3                    | ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ТК № 15,3                           | 200          | 15,38      | 0,00             | 0,00    | 23,50       | 95,00                         | 0,30                              | 20,10 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                                                                                  | 0,00   | 0,00   |      |  |  |  |  |  |  |
|                      | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10                              | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00                                                                                  | 0,00   | 0,60   |      |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              |            | 77,54            | 24,00   | 19,10       | 111,50                        | 724,60                            | 0,60  | 28,10 | 0,20  | 2,20   | 63,00                                                                                 | 118,50 | 50,50  | 4,50 |  |  |  |  |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              |            | 142,24           | 39,80   | 33,00       | 203,70                        | 1 281,30                          | 0,80  | 43,80 | 0,20  | 2,30   | 405,10                                                                                | 161,30 | 314,80 | 8,90 |  |  |  |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 0,8     | 5,1         |                               |                                   |       |       |       |        |                                                                                       |        |        |      |  |  |  |  |  |  |

10 день

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с. Юмашево  
Мустафина Р. И.

| 10 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг               |  |  |
| ЗАВТРАК 1            |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |  |  |
| 2020                 | 172                     | РЫБА (ФИЛЕ), ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 172                   | 140          | 47,76      | 14,50            | 8,00    | 7,50        | 160,30                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 |  |  |
| 2020                 | 124                     | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 124                              | 206          | 31,91      | 11,60            | 14,00   | 47,40       | 363,60                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 3,00  | 167,30 | 17,50  | 140,40 | 1,40                 |  |  |
| 2020                 | 282                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 282                                    | 200          | 6,72       | 0,20             | 0,20    | 18,90       | 78,80                         | 0,00     | 1,80  | 0,00  | 0,30  | 13,50  | 4,70   | 4,50   | 0,90                 |  |  |
|                      | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00   | 0,60                 |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 89,51      | 29,50            | 22,60   | 95,80       | 706,70                        | 0,20     | 1,80  | 0,00  | 3,30  | 190,80 | 29,20  | 144,90 | 2,90                 |  |  |
| ОБЕД                 |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |  |  |
| 2020                 | 44                      | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 44                                              | 250          | 14,82      | 2,10             | 6,60    | 11,20       | 116,60                        | 0,10     | 8,50  | 0,20  | 2,30  | 43,50  | 22,00  | 52,10  | 1,10                 |  |  |
|                      |                         | ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ                                            | 210          | 46,17      | 37,20            | 45,30   | 41,10       | 747,10                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 |  |  |
| 2020                 | 300                     | Чай с сахаром 300                                             | 200          | 2,78       | 0,10             | 0,00    | 12,00       | 48,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 |  |  |
|                      | 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 | 40           | 3,12       | 3,20             | 0,40    | 22,00       | 104,00                        | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 7,00   | 0,00   | 0,60                 |  |  |
|                      | КШП                     | АССОРТИМЕНТЕ)                                                 | 200          | 28,00      | 2,00             | 0,20    | 5,80        | 99,00                         | 0,10     | 20,00 | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 24,00  | 0,00   | 1,40                 |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 94,89      | 44,60            | 52,50   | 92,10       | 1 115,30                      | 0,20     | 28,50 | 0,20  | 2,30  | 67,50  | 53,00  | 52,10  | 3,10                 |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 184,40     | 74,10            | 75,20   | 187,90      | 1 822,00                      | 0,40     | 30,30 | 0,20  | 5,60  | 258,30 | 82,20  | 197,00 | 5,90                 |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 1,0     | 2,5         |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |  |  |