

1 ДЕНЬ

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

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1																			
2020	114	Каша рисовая молочная	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			
Итого за прием пищи:																			
Всего за день:				38,13	12,10	11,90	79,90	475,20	0,10	1,00	0,00	0,20	206,00	33,00	119,90	1,30			
Сбалансированность:				38,13	12,10	11,90	79,90	475,20	0,10	1,00	0,00	0,20	206,00	33,00	119,90	1,30			
					1	1,0	6,6												

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК 1																	
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	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	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	
Итого за прием пищи:					88,03	18,60	22,10	85,50	616,90	0,50	34,00	0,00	0,00	57,40	7,00	0,00	1,90
Всего за день:					88,03	18,60	22,10	85,50	616,90	0,50	34,00	0,00	0,00	57,40	7,00	0,00	1,90
Сбалансированность:						1	1,2	4,6									

3 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1																		
2020	102	КАША "ДРУЖБА" 102	205	19,56	6,60	8,30	35,10	241,10	0,10	0,60	0,00	0,00	130,90	0,00	0,00	0,80		
2020	286	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 286	200	13,28	2,00	2,40	25,70	131,90	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	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	Д07ФР19	БЛОКИ СВЕЖИЕ 150	150	18,00	0,60	0,60	14,60	69,60	0,00	14,90	0,00	0,00	21,00	0,00	0,00	2,90		
Итого за прием пищи:				53,96	12,40	11,70	97,40	546,60	0,30	16,00	0,00	0,00	267,80	7,00	0,00	4,30		
Всего за день:				53,96	12,40	11,70	97,40	546,60	0,30	16,00	0,00	0,00	267,80	7,00	0,00	4,30		
Сбалансированность:					1	0,9	7,9											

3

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	Мg, мг	Р, 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		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:				94,33	33,80	14,10	68,40	535,60	0,10	2,00	0,00	0,00	515,90	69,80	0,00	2,30	
Всего за день:				94,33	33,80	14,10	68,40	535,60	0,10	2,00	0,00	0,00	515,90	69,80	0,00	2,30	
Сбалансированность:					1	0,4	2,0										

4

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 и минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг
ЗАВТРАК 1															
	КШП	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	0,00
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
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	0,00
Итого за прием пищи:				59,08	20,90	20,30	90,60	592,60	0,10	0,30	0,00	0,00	17,40	18,10	0,00
Всего за День:				59,08	20,90	20,30	90,60	592,60	0,10	0,30	0,00	0,00	17,40	18,10	0,00
Сбалансированность:					1	1,0	4,3								

5

6 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	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	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	0,40	
	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	0,60	
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 114,	114	13,68	0,50	0,00	12,90	52,40	0,00	11,40	0,00	0,00	16,00	0,00	2,20	
Итого за прием пищи:																
Всего за день:					50,67	13,50	11,60	95,10	537,50	0,30	12,30	0,00	0,00	240,20	7,00	4,30
Сбалансированность:						1	0,9	7,1								

6

7 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																		
	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	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:				101,74	19,90	17,00	79,00	561,10	0,40	2,00	0,00	0,00	36,00	48,80	0,00	2,10		
Всего за день:				101,74	19,90	17,00	79,00	561,10	0,40	2,00	0,00	0,00	36,00	48,80	0,00	2,10		
Сбалансированность:					1	0,9	4,0											

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	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	
2020	104	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 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	
	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:				44,06	12,50	18,80	77,50	528,10	0,30	0,00	0,00	0,00	27,60	7,00	0,00	6,20	
Всего за день:				44,06	12,50	18,80	77,50	528,10	0,30	0,00	0,00	0,00	27,60	7,00	0,00	6,20	
Сбалансированность:					1	1,5	6,2										

9 день

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

Сборник рецептов р	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины							Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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			
Итого за прием пищи:					30,38	11,90	9,60	75,20	434,90	0,20	0,80	0,00	0,10	200,20	37,00	197,00	1,40		
Всего за день:					30,38	11,90	9,60	75,20	434,90	0,20	0,80	0,00	0,10	200,20	37,00	197,00	1,40		
Сбалансированность:						1	0,8	6,3											

9

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	Са, 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
Всего за день:				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
Сбалансированность:					1	0,8	3,2									

10