

ММС-5-11 КЛ.

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                 |      |  |  |
|                      |                         | ЯБЛОКИ 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 |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              |            | 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 |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 0,9     | 7,6         |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |      |  |  |

1

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 | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
|                      |     |                                                               |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |
| ЗАВТРАК 1            |     |                                                               |                                |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |
| 2020                 | 209 | Котлеты куриные с томатным соусом п/ф 209                     | 60/40                          | 43,04        | 0,30       | 1,70             | 1,70    | 23,30       | 0,00                          | 0,60     | 0,00  | 0,70  | 3,40                 | 2,40   | 4,50   | 0,10  |        |
| 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  |        |
|                      |     | ПЕЧЕНЬЕ                                                       | 30                             | 7,80         | 2,20       | 2,80             | 21,60   | 121,30      | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 7,80                 | 5,40   | 24,30  | 0,50  |        |
| Итого за прием пищи: |     |                                                               |                                |              | 95,83      | 10,00            | 13,00   | 99,80       | 558,60                        | 0,50     | 34,60 | 0,00  | 0,70                 | 68,60  | 14,80  | 28,80 |        |
| Всего за день:       |     |                                                               |                                |              | 95,83      | 10,00            | 13,00   | 99,80       | 558,60                        | 0,50     | 34,60 | 0,00  | 0,70                 | 68,60  | 14,80  | 28,80 |        |
| Сбалансированность:  |     |                                                               |                                |              |            | 1                | 1,3     | 10,0        |                               |          |       |       |                      |        |        |       |        |

2

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

### 3 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                 | 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                     | КОФЕЙНЫЙ 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                 | ДО7ОР19                 | 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: |                         |                                                               |              | 53,96      | 12,40            | 11,10   | 99,70       | 546,00                        | 0,20     | 16,10 | 0,00  | 0,00  | 267,90 | 7,00                 |       | 0,00   | 4,30 |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 53,96      | 12,40            | 11,10   | 99,70       | 546,00                        | 0,20     | 16,10 | 0,00  | 0,00  | 267,90 | 7,00                 |       | 0,00   | 4,30 |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 0,9     | 8,1         |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |

### 4 день

| Сборник рецептов<br>р | № техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда                             | Масса<br>порции | Цена,<br>руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>Ценность<br>, ккал | Витамины  |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        |
|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|
|                       |                                 |                                                               |                 |               | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                           | В1,<br>мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
|                       |                                 |                                                               |                 |               |                  |         |             |                                           |           |       |       |       |                      |        |       |        |
| ЗАВТРАК 1             |                                 |                                                               |                 |               |                  |         |             |                                           |           |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2020                  | 141                             | КАША 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                             | РЯБЛОКИ 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   |
| Всего за день:        |                                 |                                                               |                 | 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   |
| Сбалансированность:   |                                 |                                                               |                 |               | 1                | 0,4     | 2,5         |                                           |           |       |       |       |                      |        |       |        |



5 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 | Mg, мг | P, мг | Fe, 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  | 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  | 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   |                      |  |  |  |
|                      |                         | ПЕЧЕНЬЕ                                                       | 15           | 3,90       | 1,10             | 1,50    | 10,90       | 60,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 4,00   | 2,70   | 12,20 | 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  | 12,20 | 1,30   |                      |  |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 62,98      | 22,00            | 21,80   | 101,50      | 653,30                        | 0,10     | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 21,40  | 20,80  | 12,20 | 1,30   |                      |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 1,0     | 4,6         |                               |          |       |       |       |        |        |       |        |                      |  |  |  |

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 ПШЕНИЧНАЯ 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  |        |
| 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   | 0,00  |        |
|                      |                         | ЯБЛОКИ 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  |        |
| 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  |        |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 54,99      | 13,60            | 11,60   | 99,20       | 554,10                        | 0,30     | 15,90 | 0,00  | 0,00  | 245,30               | 7,00   | 0,00  |        |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 0,9     | 7,3         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |

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 | 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 | 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                                                       | 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                 |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                               |              | 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                 |  |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 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                 |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 0,9     | 5,0         |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |  |  |  |

## 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   |
| 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   |
|                      |                         | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ                                  | 200          | 28,00      | 1,00             | 0,20    | 20,00       | 99,00                         | 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       | 627,10                        | 0,40     | 1,00  | 0,00  | 0,00  | 43,60                | 7,00   | 0,00  | 6,30   |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 72,06      | 13,50            | 19,00   | 97,50       | 627,10                        | 0,40     | 1,00  | 0,00  | 0,00  | 43,60                | 7,00   | 0,00  | 6,30   |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 1,4     | 7,2         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |



9 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            |                         |                                                               |              |            |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |  |  |  |
| 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                 | ДОТФР 19                | БЛЮШКИ 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                 |  |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                                               |              | 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                 |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                               |              |            | 1                | 0,9     | 5,8         |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |  |  |  |

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 | Мg, мг               | Р, 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         |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |  |