



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования

/Р.Р. Ахмедьянов/



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

МБОУ СОШ

с. Кугарчи

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОУ КУГАРЧИНСКОГО РАЙОНА НА 2023-2024 ГОД

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		4,0	0,5	24,2	122,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8		0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2004	229	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	180		10,3	16,3	38,1	341,8	0,1	0,1	0,1	1,5	0,0	0,1	170,0	15,7	133,1	1,1	88,1	0,8	0,0	0,0
2004	302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,3	38,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	ТТК	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	82,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					15,5	23,6	91,5	643,6	0,1	2,8	0,2	2,7	0,1	0,1	196,8	31,2	172,4	2,2	153,9	0,8	0,0	0,0
Обед																						
2004	42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,9	1,5	4,9	40,0	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	16,8	11,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	61	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		5,5	4,5	20,2	149,0	0,1	6,6	0,0	0,0	0,0	0,1	15,0	22,9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	138	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		18,2	23,2	32,2	417,0	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	20,0	37,6	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5	0,1	30,9	123,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	70,9	45,7	63,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008	1,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,3	12,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0	0,0
2008	1,6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,5	13,4	76,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					29,7	30,1	113,7	866,0	0,3	15,5	0,0	1,4	0,0	0,2	135,1	132,8	117,2	5,2	87,9	2,2	0,1	0,0
Всего за день:					45,2	53,7	205,1	1 509,6	0,3	18,3	0,0	4,1	0,1	0,2	331,9	164,0	289,6	7,4	241,8	3,0	0,1	0,0
Сбалансированность:					1	1	4,5															

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		4,0	0,5	24,2	122,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
2004	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,8	5,6	38,5	260,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	14,3	135,7	0,0	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2003	136	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90		13,5	19,3	13,9	286,0	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	19,8	20,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2016	2	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200		0,0	0,0	19,0	75,0	0,3	20,0	0,1	2,3	1,7	0,3	0,0	0,0	3,0	0,0	15,2	0,0	0,0	0,0
2018	5	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					72,4	88,4	217,3	2 002,8	0,9	31,4	0,2	5,1	1,8	0,8	148,3	261,7	91,1	15,5	145,6	0,0	0,0	0,0
Обед																						
2004	8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60		1,1	2,7	5,7	55,0	0,0	11,7	0,0	0,0	0,0	0,0	28,4	9,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2003	3.3	СУП-ПОРЕ ИЗ ГОРОХА С ГРЕНКАМИ	200		6,2	3,6	22,8	142,4	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	32,6	29,0	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК №7	125	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	175		15,3	18,4	15,3	292,0	0,1	2,3	0,0	0,0	0,0	0,1	20,2	38,6	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5	0,1	30,9	123,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	70,9	45,7	63,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008	1.5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,3	12,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0	0,0
2008	1.6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,5	13,4	76,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					34,2	30,0	140,2	982,4	0,5	14,9	0,0	5,6	0,1	0,1	104,4	66,8	259,1	4,3	87,9	2,2	0,1	0,0
Всего за день:					106,6	118,4	357,5	1 239,6	0,9	12,4	0,7	7,4	0,2	0,3	227,1	107,2	388,4	6,1	233,5	2,2	0,1	0,0
Балансированность:					1	1	3,3															

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		4,0	0,5	24,2	122,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
2008	1.4	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10		0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0###	0,0	1,5	0,0#	1,2	0,0	0,0	0,0
2004	210	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150/5		14,6	25,6	2,6	299,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,5	100,5	16,8	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,1	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2015	№ 297	ЙОГУРТ	100		4,0	1,5	5,8	54,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	121,5	14,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					23,8	36,9	47,0	568,8	0,1	5,0	0,1	1,2	0,0	0,1	131,2	49,0	39,3	4,1	65,8	0,0	0,0	0,0
Обед																						
2004	58	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,60	4,3	10,2	88	0,1	6,4	0,00	0,00	0,00	0,1	32,6	16,3	0	0,9	0	0	0	0
2003	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5		8,8	5,6	38,5	260,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	14,3	135,7	0,0	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2003	103	КОТЛЕТЫ СТУДЕНЧЕСКИЕ	90		12,7	14,8	10,6	230,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	24,4	20,2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	248	СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,4	1,4	2,0	23,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	2,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	320	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,1	0,1	24,0	94,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	2,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	1.5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,3	12,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0	0,0
2008	1.6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,5	13,4	76,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
2018	5	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					42,3	39,3	128,5	1 028,0	0,6	8,7	0,0	1,4	0,0	0,5	126,7	221,8	53,7	11,1	86,7	2,2	0,0	0,0
Всего за день:					66,1	76,2	175,5	1 596,8	0,6	13,7	0,1	2,6	0,1	0,6	257,9	270,7	93,0	15,3	152,5	2,2	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	1	2,6															

4 день

[illegible]

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		4,0	0,5	24,2	122,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
2004	208	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5		6,7	7,6	32,6	222,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	120,3	32,6	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,3	38,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2018	5	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					11,3	8,5	75,9	429,0	0,1	11,6	0,0	1,6	0,0	0,2	149,4	56,1	48,8	4,9	64,6	0,0	0,0	0,0
Обед																						
2004	21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		0,9	2,7	6,5	56,0	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	11,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	56	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		1,9	4,0	12,6	98,0	0,1	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4	18,5	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	119	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180		18,8	18,2	30,4	366,0	0,1	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4	18,5	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
1996	301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		1,6	1,5	11,3	62,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	53,1	6,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,3	12,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0	0,0
2008	16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,5	13,4	76,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					27,5	33,5	113,0	783,2	0,4	28,7	0,0	1,4	0,0	0,1	170,6	107,0	53,7	5,5	86,7	2,2	0,0	0,0
Всего за день:					38,8	42,0	188,9	1 212,2	0,5	40,3	0,0	3,0	0,0	0,2	320,0	163,1	102,5	10,4	151,3	2,2	0,0	0,0
Облапассированность:					1	1	4,8															

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		4,0	0,5	24,2	122,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0	
	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8		0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2004	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5		6,5	4,4	40,0	233,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	8,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2003	136	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90		13,5	19,3	13,9	286,0	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	19,8	20,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,1	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					32,2	43,3	98,0	926,8	0,2	0,7	0,1	1,2	0,1	68,0	62,4	39,3	4,4	65,8	0,0	0,0	0,0	
Обед																						
ТТК 5	3.5	СУП КУДРЯВЫЙ	200		5,8	5,3	14,8	134,0	0,1	9,6	0,0	0,0	0,0	25,9	29,1	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	83	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90		21,6	10,5	12,4	233,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	55,8	48,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2003	146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,7	5,8	26,0	168,2	0,1	13,8	0,0	0,0	0,0	47,5	37,9	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	248	СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,4	1,4	2,0	23,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	1,8	2,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2004	320	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,1	0,1	24,0	94,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	4,2	2,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	1.5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,3	12,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0	0,0	
2008	1.6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,5	13,4	76,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					45,2	33,1	115,9	957,2	0,5	27,2	0,0	1,4	0,0	0,4	180,4	154,9	5,7	6,2	86,7	2,2	0,0	0,0
Всего за день:					77,4	76,4	213,9	1 884,0	0,7	27,9	0,1	2,6	0,1	0,2	248,4	217,3	45,0	10,6	152,5	2,2	0,0	0,0

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		4,0	0,5	24,2	122,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
2008	1.4	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10		0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2004	146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		4,1	6,3	26,7	187,0	0,1	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0	47,5	37,9	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	96	ГУЛЯШ	100		13,8	14,3	3,1	197,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	11,3	18,6	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2016	2	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200		0,0	0,0	19,0	75,0	0,3	20,0	0,1	2,3	1,7	0,3	0,0	0,0	3,0	0,0	15,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					21,9	27,7	73,1	640,8	0,1	34,1	0,2	3,5	1,8	0,4	70,1	71,3	42,3	4,5	81,0	0,0	0,0	0,0
Обед																						
1996	6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,3	2,7	6,2	57,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	35,3	12,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	3.4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПЕРЛОЙ	200		2,1	3,6	15,5	107,0	0,1	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	17,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	143	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200		20,6	15,1	16,7	291,0	0,1	3,6	0,0	0,0	0,0	0,1	35,1	39,1	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,1	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	1.5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,3	12,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0	0,0
2008	1.6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,5	13,4	76,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					29,2	22,6	82,8	675,0	0,2	13,0	0,3	1,8	0,1	0,1	49,5	37,2	98,2	3,4	301,5	4,9	0,0	0,0
Всего за день:					51,1	50,3	155,9	1 316,8	0,3	14,0	0,4	3,3	0,2	0,3	276,0	77,0	297,0	4,5	665,2	22,9	0,0	0,0
Балансированность:					1	1	3															

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		4,0	0,5	24,2	122,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0
2004	178	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180/5		18,1	5,9	42,5	318,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	101,0	91,5	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
2004	107	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90		8,0	7,2	6,3	123,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	21,8	16,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2015	№ 297	ЙОГУРТ	100		4,0	1,5	5,8	54,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	121,5	14,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
2004	310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5	0,1	30,9	123,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	14,2	8,1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					34,6	15,2	109,7	740,5	0,2	5,6	0,1	1,9	0,2	0,2	145,8	61,1	37,8	3,7	64,6	0,0	0,0
Обед																					
2003	41	САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	60		2,10	6,3	4,4	85	0,05	1,51	0,00	0,00	0,00	0,06	11,89	12,1	0	0,49	0	0	0
2004	55	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		1,6	4,3	7,0	76,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15,8	24,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2004	80	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		8,9	4,4	4,7	94,0	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	9,7	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
2004	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,8	5,6	38,5	260,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	14,3	135,7	0,0	4,7	0,0	0,0	0,0
2002	312	КОМПОТ ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	200		0,2	0,2	22,8	94,0	0,0	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	4,7	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,3	12,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0
2008	16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,5	13,4	76,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0
Итого за прием пищи:					26,2	21,6	102,9	746,0	0,4	16,2	0,2	7,3	0,1	0,2	110,0	89,9	247,4	6,0	1408,3	17,9	0,1
Всего за день:					60,8	36,8	212,6	1486,5	0,6	21,8	0,3	9,2	0,3	0,4	255,8	151,0	474,8	9,6	1936,1	29,2	0,1
Сбалансированность:					1,1	1	5,8														

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		4,0	0,5	24,2	122,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0	0,0
	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРСИОННОЕ	8		0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	195	КАША "АРТЕК МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ"	180/5		7,3	7,4	37,5	251,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	120,4	37,2	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,1	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2018	5	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					11,9	14,9	80,7	515,8	0,1	5,0	0,2	1,6	0,0	0,2	226,5	38,0	184,0	2,9	584,3	19,3	0,0	0,0	0,0
Обед																							
2001	70	СВЕКОЛЬНИК	200		2,0	3,9	12,0	95,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	19,9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5		6,5	4,4	40,0	233,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	8,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	96	ГУЛЯШ	100		13,8	14,3	3,1	197,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	11,3	18,6	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	9,1	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	1.5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,3	12,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	1.6	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40		2,6	0,5	13,4	76,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					27,9	26,9	99,1	771,0	0,4	11,7	0,3	8,5	0,1	0,3	103,1	188,5	409,0	9,8	1 004,6	16,3	0,1	0,0	0,0
Всего за день:					39,8	41,8	179,8	1 286,8	0,6	16,7	0,4	10,1	0,1	0,5	329,6	226,5	593,0	12,6	1 588,9	35,7	0,1	0,0	0,0
балансированность:					1	1	4,5																

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		4,0	0,5	24,2	122,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,8	37,8	1,0	64,6	0,0	0,0	0,0
2008г.	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8		0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2004	119	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150		15,7	15,1	25,3	305,0	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	12,8	35,3	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0
1996	301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		1,6	1,5	11,3	62,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	53,1	6,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2018	5	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					21,7	24,1	70,7	595,8	0,2	0,5	0,1	1,8	0,1	0,2	93,3	64,2	50,3	5,5	65,8	0,0	0,0	0,0
Обед																						
2004	42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,9	1,5	4,9	40,0	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	16,8	11,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	69	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200		1,5	2,8	8,6	68,0	0,1	8,5	0,0	0,0	0,0	0,1	21,8	20,5	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	98	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		18,2	18,2	17,6	312,0	0,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,1	27,5	44,5	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2004	310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5	0,1	30,9	123,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	14,2	8,1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,3	12,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0	0,0
2008	16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,5	13,4	76,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
2015	№ 297	ЙОГУРТ	100		4,0	1,5	5,8	54,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	121,5	14,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					29,7	24,9	93,3	694,5	0,1	11,1	0,0	1,4	0,1	0,1	197,4	102,8	53,7	7,3	86,7	2,2	0,0	0,0
Всего за день:					51,4	49,0	164,0	1290,3	0,3	11,6	0,1	3,2	0,2	0,3	290,7	167,0	104,0	12,8	152,5	2,2	0,0	0,0
Балансированность:					1	1,1	3,3															

10

А.А. КУРБАНАЕВА

ТЕХНОЛОГ МКУ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ