

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО «Центр образования
детей с ограниченными возможностями
здоровья»



Н.В.Карасева

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ВЕСНА-ЛЕТО
14 дней
2022 - 2023 учебный год
для обучающихся 12-18 лет**

Для разработки примерного перспективного меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: Сборник технических нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной. - Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2004
2. И.М. Скурихин. В.А.Тутельян Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008.-276 с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плю, 2017г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016г.

Пояснительная записка

Примерное четырнадцатидневное меню (далее - Меню) является техническим документом для организации питания детей с 12 до 18 лет разработано на основе:

- Рекомендованного Примерного двухнедельного меню для обучающихся 5 - 9 классов, согласованного с И.о. министра общего профессионального образования Ростовской области А.Е. Фатеевым и ВРИО заместителя руководителя Управление Роспотребнадзора по Ростовской области М.И Родионовой.

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: Сборник технических нормативов под редакцией Лапшиной В.Т. - Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2004.

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р.Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.

- Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008 - 276 с.

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами.

Выбор продуктов и их замена на эквивалентные по пищевой ценности могут быть проведены в соответствии с Приложением 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в рамках «Ассортимента основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типов, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования», утвержденного Департаментом Государственного санитарно-эпидемиологического надзора Министерства здравоохранения РФ (№ 1100/904-99-115).

Handwritten mark

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей и учитывая сезонность, разрешается производить замену и перестановку блюд, перестановку блюд как в течение дня, так и в течение 14 дней, может быть проведена по усмотрению администрации в соответствии с п.8.1.4 – 8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При приготовлении продукции используется йодированная соль.

Молочная и консервированная продукция используется после термической обработки.

№ Технологической карты	№ рецепту	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		1-й день понедельник													
		ЗАВТРАК													
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	0,06	0,6	20	0,4	118	100	16	4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко т/п	200	5,8	5	9,6	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	555	22,53	21,58	60,82	593,22	0,98	3,2	200	0,7	396,2	417,3	68,5	7,07
		2-й ЗАВТРАК													
42	413	Сосиска отварная	50	4,2	10	0,4	108,4	0,02	0	0	0,2	12	70	8	0,9
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	7	36	0,01	0	0	0	2,16	11	2,4	0,7
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	320	9,62	10,8	44,4	313,4	0,83	0	0	0,2	37,66	132,5	32,9	3,4
		ОБЕД													
79/1	108M	Суп картофельный с клецками	300	8	18	27	244	0,03	3,6	0	0,75	58	183	21	0,9
88	489	Рагу из мяса птицы	280	13,44	11,2	21,77	241,36	0,2	15,4	35	3,08	64	200	71,4	3,08
11	45	Салат из квашеной капусты с зеленым луком	100	1,4	4,9	6	74	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
51	631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	10	41	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	980	30,24	35,2	105,77	802,46	1,1	41,7	35	4,03	237,9	511,5	150,9	8,78
		ПОЛДНИК													
		Печенье	50	2	3	22,3	125	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	350	8,2	10	45	304	0,205	16,4	57	1,8	310	314	80,2	2,25
		УЖИН													
75	267K	Оладьи из печени с морковью	100	14,5	16	11,5	248	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
41/1	342K	Рис отварной	200	5,3	4	53	269	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
12	таб.24	Помидор свежий порциями	100	1,4	0,5	26,1	15	0,06	15	0	0,7	8,4	16	12	0,9
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	660	27,85	21,3	128,4	718	1,23	43,1	7770	4,9	65,6	487,8	102,5	10,47
		ВТОРОЙ УЖИН													
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	3065	101,44	99,88	405,39	2836,08	4,495	122,9	8062	13,63	1121,36	1989,1	494	34,19

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-ой день вторник															
ЗАВТРАК															
23	311	Каша манная молочная	200	2,25	4,35	15	108,15	0,05	0	0	2	18	27	7,5	0,4
3	97	Сыр порциями	50	7	15	0	163	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
86,2	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	12	94,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Конфета шоколадная	25	1	6,5	13	115	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	550	20,6	29,65	71,8	637,35	0,924	0,56	0,078	2,651	347,8	318,3	67	2,675
2-й ЗАВТРАК															
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	7	36	0,01	0	0	0	2,16	11	2,4	0,7
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	280	5,5	7,18	44,12	263,02	0,81	0	40	0,1	27,66	65,5	24,9	2,5
ОБЕД															
17	132	Рассольник " Ленинградский"	250	3	3	18	111	0,1	11,75	0	0,75	45	192,5	32,5	1
40	520	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
47	254	Рыба тушеная с овощами (скумбрия)	100	10	16	18	356	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
7	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	3,1	2,5	42,3	0,06	19	45	0,5	59	57	24	1,1
56	645	Кисель фруктовый	200	0,2	0	27	109	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	1050	26,5	26,9	146,2	1032,3	1,32	55,05	57,8	4,65	269,9	777	203	9,3
ПОЛДНИК															
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	79,8	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
100	296	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150	17	13,3	28	300	0,08	0,3	84	1,1	182	263	31	1,3
		Итого за прием	350	20,5	18,3	33,2	379,8	0,1	0,6	121,5	1,2	337	378	48,5	1,4
УЖИН															
85	464	Тефтели из мяса говядины	100	6	9	35	245	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6	1	30	153	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	100	0,6	0,2	2,5	14,2	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	660	17,75	10,8	109,3	606,2	0,97	18,9	0	3	108,7	277,3	81,5	4,57
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3090	93,85	93,83	425,62	3023,67	4,274	93,61	219,378	13,601	1165,06	1942,1	483,9	22,665

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

3-й день, среда

ЗАВТРАК															
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
32	340	Омлет натуральный	165	14,2	23	3,5	277	0,08	0,5	286	0,8	130,5	247	20,6	2,7
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
86,2	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	12	94,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	60	2	0,1	4	24	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	100	7	1	36	181	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	575	29,4	33,72	62,66	670,42	0,64	10,5	326	0,9	169,95	395,55	52,85	4,77
2-й ЗАВТРАК															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Итого за прием	225	1,9	1,65	43	194,45	0,035	8	1	1,95	48	54	25	1,15
ОБЕД															
52/2	138	Суп картофельный с пшенной крупой	250	5	6	18	146	0,1	12	0	0,8	60	200	25	1
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
25	534	Капуста тушеная	200	3	4,5	11	96,5	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,88
5	16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	3	53	0,05	6,2	45	0,2	53	69	20	0,7
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежче	150	1,2	1,2	30,5	138	0,25	31,3	0	3,3	94	196	98	3,7
		Итого за прием	1100	26,7	24,3	128,9	840,9	1,35	65,3	92,1	7,7	354	789,8	233,4	11,68
ПОЛДНИК															
71	738	Пирожок печеный с повидлом	100	4,4	1,81	32	161,9	0,01	0,5	0	0	14	9	7	1,3
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Фрукты свежче	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	400	9,8	7,81	56,1	333,9	0,21	18,1	40	1,5	314	291	83	3,3
УЖИН															
49	492	Плов из мяса птицы	250	14	18,5	32	350,5	0,11	10,5	0	0,6	0,3	93	9	1,5
6	19	Салат из свежих помидоров	100	1,5	4	1,1	46,4	0,08	27	45	0,8	68	50	26	1,2
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	625	21,25	23,3	78,5	609,1	1	39,7	45	1,4	98,5	208,3	60,5	5,37
ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Итого за прием	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3125	94,65	97,18	377,16	2760,77	3,295	143	544,1	13,45	1224,45	1928,65	482,75	26,47

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4-й день четверг															
ЗАВТРАК															
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	4	8	15	131,25	0,14	0	0	1,8	34,5	126	43,5	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
3	97	Сыр порциями	50	7	15	0	163	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	28	154,2	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		Хлеб ржаной	45	1,5	0,5	9	46,5	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	75	3	0,5	20	96,5	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	580	19,38	33,38	72,12	649,67	0,584	0,56	40,078	1,951	380,95	374,55	69,75	3,7
2-й ЗАВТРАК															
		Печенье	25	1,04	1,35	10	56,31	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого за прием	225	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
ОБЕД															
14%1	157	Щи из свежей капусты	250	2	9	10	129	0,05	20,5	0	0,75	65	185	25	0,75
88	489	Рагу из мяса птицы	280	13,44	11,2	21,77	241,36	0,2	15,4	35	3,08	64	200	71,4	3,08
12	таб.24	Помидор свежий порциями	100	0,9	0,15	1,5	18	0,05	18,75	0	0,5	10,5	19,5	15	0,7
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	40	162,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	1	18	83,4	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	1030	24,74	22,45	132,27	836,16	1,26	73,65	35	5,89	296,4	661	283,9	12,13
ПОЛДНИК															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
36	358	Сырники из творога со сметаной	150	20	10	30	290	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		Итого за прием	350	25,6	16,4	38	402	0,15	1,8	51,25	1,13	388,75	412,5	61,75	0,83
УЖИН															
75	267К	Оладьи из печени с морковью	100	14,5	16	11,5	248	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
96	302	Каша ячневая вязкая	200	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	100	0,6	0,2	2,5	14,2	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
54	642	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	34	139	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	660	27,95	25	104,8	757,2	1,16	22,5	7770	3,4	95,2	466,7	69,6	9,27
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	1,2	2	36	167	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	1,2	2	36	167	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3045	99,07	99,23	397,19	2868,83	3,304	117,01	7896,328	14,371	1247,3	2048,75	550	28,95

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5-й день пятница															
ЗАВТРАК															
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	200	4	5	12	109	0,1	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	555	14,93	16,58	58,22	507,42	0,94	4,2	160	0,5	182,2	255,3	54,5	4,07
2-й ЗАВТРАК															
109/1	12К	Колбаса порциями	30	6	11	1,5	129	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	300	16,02	17,14	40,94	381,6	0,99	2,6	40	0,4	264,2	296,3	58,5	2,87
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	250	7,5	6	17	152	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76М	Сельдь порциями с зеленым луком	100	8	15	6	191	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
7	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	3,1	2,5	42,3	0,06	19	45	0,5	59	57	24	1,1
54	642	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	34	139	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	950	28,4	28,5	125,5	871,3	1,22	30,7	67,8	3,6	208,9	427,7	127,1	9,35
ПОЛДНИК															
72	741	Ватрушка с творогом	100	12	6,5	37	254,5	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	80	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	400	16,1	12,1	56,9	401,25	0,22	15,3	67,5	2,8	280	329	81,5	2,7
УЖИН															
90	394	Жаркое по-домашнему из говядины	250	10,5	14,2	25	270	0,2	9,2	0	0,6	32	188	44	3
5	16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	3	53	0,05	6,2	45	0,2	53	69	20	0,7
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	625	19,25	19,2	65,8	514	1,12	35,4	45	1,6	113,2	378,3	107,5	6,97
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3030	97,7	94,52	368,36	2780,57	4,64	106,7	380,3	10,9	1122,5	1812,6	488,1	28,18

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6-й день суббота															
ЗАВТРАК															
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	250	7	8	23,5	194	0,24	0	0	2,7	36	216	147	4,8
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	550	16	19,02	68,66	510,22	1,25	0	40	2,8	73,2	376,3	179,5	11,17
2-й ЗАВТРАК															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого за прием	225	1,6	1,65	47	208,45	0,015	0	1	0,35	20	26	11	1,55
ОБЕД															
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,5	6,6	17,5	151,4	0,15	0	0	0,3	36	192	33	1,2
94	500	Биточки рубленые из филе птицы	100	11	7,5	7,5	161	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6	1	30	153	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
12	таб.24	Помидор свежий порциями	100	0,9	0,15	1,5	18	0,05	18,75	0	0,5	10,5	19,5	15	0,7
55	643	Кисель из кураги	200	1	0	30	124	0,02	8	0	1,6	35	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	250	1,2	2	36	167	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	1180	29,65	17,84	145,64	888,47	1,072	45,25	48	6,54	236,75	645,75	186,55	8,67
ПОЛДНИК															
36	358	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	20	10	30	290	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого за прием	350	20,2	10	44	347	0,09	0,4	11,25	1,13	160,75	230,5	39,75	1,43
УЖИН															
110/1	286К	Плов мясной (из говядины)	250	15	32	23	390	0,07	0	0	0,8	21,6	129	26	1,5
11	45	Салат из квашеной капусты с зеленым луком	100	1,4	4,9	6	74	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	635	24,7	38	76	697	0,98	40,3	0	1,6	129,5	309,5	96,5	7,5
ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Итого за прием	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3140	97,75	92,91	389,3	2763,14	3,467	87,35	140,25	12,42	860,2	1778,05	541,3	30,52

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7-й день воскресенье															
ЗАВТРАК															
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	250	4	5	22	149	0,08	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
62	693	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	550	13	16,02	67,16	465,22	1,09	2	60	0,3	165,2	270,3	56,5	6,77
2-й ЗАВТРАК															
		Печенье	25	1,04	1,35	10	56,31	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Итого за прием	225	1,24	1,35	23,6	111,51	0,025	2,2	17	0,3	26	30	10,2	1,05
ОБЕД															
87	148	Суп лапша по-домашнему	250	20	10	28	282	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
85	464	Тефтели из мяса говядины	100	6	9	35	245	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
97	302	Каша гречневая	200	11,5	12	52	362	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	100	4	0,2	8	48	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	930	46,05	31,79	156,14	1094,47	1,08	20,94	59	5,15	140,75	480,25	156,05	7,17
ПОЛДНИК															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
66	726	Блины со сметаной	110	5,5	5,1	35	208	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	410	11,7	12,1	57,7	387	0,31	16,4	40	3,2	307	355	101	3,4
УЖИН															
91	488	Птица тушенная в соусе с овощами	200	15	28	19	388	0,1	8	35	3,12	53	207	49	3,6
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	100	0,6	0,2	2,5	14,2	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	600	23	29,3	76,5	661,2	0,96	18	35	3,22	103,9	328,5	91,5	7,8
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2915,00	97,99	91,56	402,10	2824,40	3,62	78,04	211,00	14,17	816,85	1590,05	474,25	28,41
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ			3058,57	97,49	95,59	395,02	2836,78	3,87	106,94	2493,34	13,22	1079,67	1869,90	502,04	28,48

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8-й день понедельник															
ЗАВТРАК															
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	4	8	15	131,25	0,14	0	0	1,8	34,5	126	43,5	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	555	19,53	24,98	56,62	579,47	1,06	2,6	180	2,1	312,7	443,3	96	5,07
2-й ЗАВТРАК															
109/1	12К	Колбаса порциями	30	6	11	1,5	129	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	300	14,92	15,64	46,54	386,7	1,11	0	0	0,4	45,2	216,3	43,5	7,17
ОБЕД															
78/1	101М	Суп картофельный с крупой рисовой	250	5	4,5	14	116,5	0,09	19,2	0	1,2	66	231	39	1,5
75	267К	Оладьи из печени с морковью	100	14,5	16	11,5	248	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
96	302	Каша ячневая вязкая	200	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
107	101	Икра кабачковая косервированная	100	2	9	8	121	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
55	643	Кисель из кураги	200	1	0	30	124	0,02	8	0	1,6	35	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	935	36,8	38,4	129,5	1010,5	1,32	62,5	7815	6,7	226,9	745,7	141	12,1
ПОЛДНИК															
76	767	Булочка ванильная	60	4	5	30	181	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	360	10,2	12	52,7	359,75	0,29	16,4	58	5,5	331	381	89	3,3
УЖИН															
98	498	Котлета из филе курицы	100	10	8	6	136	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45/1	203М	Макаронны отварные со сливочным маслом	200	6	1	30	153	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
13	71	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2	6,2	5	84	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	660	23,15	15,8	82,8	567	0,99	15,2	43	5,9	153,7	237,3	93,5	6,77
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3010	107,6	107,82	389,16	3008,42	4,92	115,2	8096	22,6	1143,5	2149,6	522	36,63

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9-й день вторник															
ЗАВТРАК															
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	0,06	0,6	20	0,4	118	100	16	4
3	97	Сыр порциями	50	7	15	0	163	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Конфета шоколадная	25	1	6,5	13	115	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	550	23,25	31,2	78,8	690	1,094	1,16	20,078	1,051	459,8	443,3	88,5	10,775
2-й ЗАВТРАК															
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	280	5,5	7,12	43,76	261,42	0,81	2,2	40	0,1	32,2	68,3	25,5	2,67
ОБЕД															
86	10	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7	75	0,07	16	0	1	55	192,5	32,5	1,2
47	254	Рыба тушеная с овощами (скумбрия)	100	10	16	18	356	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
40	520	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	100	0,6	0,2	2,5	14	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
53/2	638	Компот из кураги	200	1,2	0	31	129	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	121	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	950	25,2	24,8	124,5	930	2,15	34,9	12,8	6,3	320,9	788	244	10
ПОЛДНИК															
72	741	Ватрушка с творогом	100	12	6,5	37	254,5	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	80	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	400	16,1	12,1	56,9	401,25	0,22	15,3	67,5	2,8	280	329	81,5	2,7
УЖИН															
41/1	342К	Рис отварной	200	5,3	4	53	269	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
92	451	Котлета из мяса говядины	100	8	11	12	179	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
12	таб.24	Помидор свежий порциями	100	0,9	0,15	1,5	18	0,05	18,75	0	0,5	10,5	19,5	15	0,7
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	660	20,85	15,95	104,3	652	1,03	39,55	40	4,6	111,7	325,3	115,5	6,37
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3040	93,9	92,17	429,26	3039,67	5,454	111,61	180,378	16,851	1278,6	2079,9	614	34,735

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10-й день среда															
ЗАВТРАК															
32	340	Омлет натуральный	165	14,2	23	3,5	277	0,08	0,5	286	0,8	130,5	247	20,6	2,7
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
107	101	Икра кабачковая консервированная	60	1	4,5	4	60,5	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	45	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	100	4	0,5	23	112,5	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	580	20,8	34,62	51,66	601,22	0,57	27,7	371	1,7	220,95	343,55	63,85	6,07
2-й ЗАВТРАК															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Итого за прием	225	6,2	7,05	42,4	257,45	0,095	2,6	41	0,35	248	198	33	0,95
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	250	7,5	6	17	152	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
88	489	Рагу из мяса птицы	280	13,44	11,2	21,77	241,36	0,2	15,4	35	3,08	64	200	71,4	3,08
7	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	3,1	2,5	42,3	0,06	19	45	0,5	59	57	24	1,1
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	1,2	1,2	30,5	138	0,25	31,3	0	3,3	94	196	98	3,7
		Итого за прием	1030	31,04	22,6	133,77	862,06	1,55	66,5	80	8,38	304,9	642,5	271,9	14,13
ПОЛДНИК															
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
36	358	Сырники из творога со сметаной	150	20	10	30	290	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		Итого за прием	350	20,5	10	40	332	0,11	8,4	11,25	2,73	188,75	258,5	53,75	1,03
УЖИН															
43	431	Печень по-строгановски	100	5	6	11	118	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
97	302	Каша гречневая	200	11,5	12	52	362	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	100	0,6	0,2	2,5	14,2	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	33,8	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	675	24,65	19,2	103,3	685,1	1,11	36	0	2,75	82,2	383,3	139	8,57
ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Итого за прием	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3060	108,79	99,87	379,13	2849,83	3,495	142,6	543,25	15,91	1284,8	2015,85	589,5	30,95

№ технологической карты	№ рецеп- туры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11-й день четверг															
		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	97	Сыр порциями	50	7	15	0	163	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
31	311	Каша молочная пшеничная жидкая	200	4,4	7	25	181	0,16	0	0	1,6	28	112	42	1,4
62	693	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	75	6	0,8	34,5	169,2	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	550	22,75	27	83,3	668,2	1,184	0,56	0,078	1,651	363,2	431,3	89,5	8,1
		2-й ЗАВТРАК													
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	11,5	56,25	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	255	3,6	6,87	32,26	205,27	0,81	2,2	40	0,1	32,2	68,3	25,5	2,67
		ОБЕД													
54	133	Суп картофельный	250	4	6	26	174	0,12	10	0	0,75	35	205	37,5	1,25
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
25	534	Капуста тушеная	200	3	4,5	11	96,5	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,88
5	16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	3	53	0,05	6,2	45	0,2	53	69	20	0,7
53/2	638	Компот из кураги	200	1,2	0	31	129	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	1050	25,7	23,7	131,1	840,35	2,22	50,2	92,1	8,25	423	817,8	279,9	12,33
		ПОЛДНИК													
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	79,8	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
100	296	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150	17	13,3	28	300	0,08	0,3	84	1,1	182	263	31	1,3
		Итого за прием	350	20,5	18,3	33,2	379,8	0,1	0,6	121,5	1,2	337	378	48,5	1,4
		УЖИН													
98	498	Котлета из филе курицы	100	10	8	6	136	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
96	302	Каша ячневая вязкая	200	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
6	19	Салат из свежих помидоров	100	1,5	4	1,1	46,4	0,08	27	45	0,8	68	50	26	1,2
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	660	24,65	20,6	73,9	580,4	1,03	35,8	85	5,4	207,2	334,5	109	5,77
		ВТОРОЙ УЖИН													
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	3065	100,2	97,47	374,76	2779,02	5,494	107,86	338,678	18,601	1436,6	2155,9	611,4	32,49

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12-й день пятница															
ЗАВТРАК															
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
23	311	Каша манная молочная	200	2,25	4,35	15	108,15	0,05	0	0	2	18	27	7,5	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	555	17,78	21,33	56,62	556,37	0,97	2,6	180	2,3	296,2	344,3	60	3,47
2-й ЗАВТРАК															
109/1	12К	Колбаса порциями	30	6	11	1,5	129	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
86,2	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	12	94,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	300	16,02	14,74	43,54	371,2	0,95	0	0	0,4	33,2	164,3	30,5	2,67
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	250	7,5	6	17	152	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76М	Сельдь порциями с зеленым луком	100	8	15	6	191	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	100	0,6	0,2	2,5	14	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	31	126	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	1050	28,9	26	137,2	897	1,34	36,3	22,8	4,56	293,9	587,5	264,5	13,05
ПОЛДНИК															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
36	358	Сырники из творога со сметаной	150	20	10	30	290	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		Итого за прием	350	25,6	16,4	38	402	0,15	1,8	51,25	1,13	388,75	412,5	61,75	0,83
УЖИН															
41/1	342К	Рис отварной	200	5,3	4	53	269	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
92	451	Котлета из мяса говядины	100	8	11	12	179	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
7	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	3,1	2,5	42,3	0,06	19	45	0,5	59	57	24	1,1
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	660	19,55	18,7	109,3	684,3	1	27,8	85	5,4	186,2	334,8	120,5	5,77
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3115	110,85	98,17	405,66	3015,87	4,56	87	339,05	15,79	1272,25	1969,4	596,25	28,01

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
13-й день суббота															
ЗАВТРАК															
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	250	7	8	23,5	194	0,24	0	0	2,7	36	216	147	4,8
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	28	154,2	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	560	18,08	18,48	92,62	608,42	1,08	0	40	2,8	90,9	338,5	169,5	7,6
2-й ЗАВТРАК															
		Печенье	25	1,04	1,35	10	56,31	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого за прием	225	1,24	1,35	24	113,31	0,025	0	17	0,3	22	30	10,2	1,05
ОБЕД															
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,5	6,6	17,5	151,4	0,15	0	0	0,3	36	192	33	1,2
94	500	Биточки рубленые из филе птицы	100	11	7,5	7,5	161	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68
94	518	Картофель отварной со сливочным маслом	200	4	8	24	184	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
12	таб.24	Помидор свежий порциями	100	0,9	0,15	1,5	18	0,05	18,75	0	0,5	10,5	19,5	15	0,7
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	19	84	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	1035	28,9	23,75	131,5	881,4	1,257	70,55	48	5,04	245,4	741	230,5	10,88
ПОЛДНИК															
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	80	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
68	733	Оладьи со сгущенным молоком	150	12	15	40	343	0,23	0	30	3,6	34,5	187,5	49,5	1,95
		Итого за прием	350	15,5	20	45,2	423	0,25	0,3	67,5	3,7	189,5	302,5	67	2,05
УЖИН															
110/1	286К	Плов мясной(из говядины)	250	15	32	23	390	0,07	0	0	0,8	21,6	129	26	1,5
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	100	0,6	0,2	2,5	14,2	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	650	24,8	33,5	72,5	642,2	0,99	30	0	1,7	74,5	306,5	86,5	6,3
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3020	91,52	98,08	386,82	2773,33	3,752	119,35	172,5	15,54	696,3	1844,5	622,7	30,1

№ Технологической карты	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
14-й день воскресенье															
ЗАВТРАК															
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	250	4	5	22	149	0,08	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	550	13	16,02	67,16	464,82	1,09	2	60	0,3	165,2	270,3	56,5	6,77
2-й ЗАВТРАК															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Итого за прием	225	1,6	1,65	46,6	207,65	0,015	2,2	1	0,35	24	26	11	1,55
ОБЕД															
87	148	Суп лапша по-домашнему	250	20	10	28	282	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
40	520	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
7	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	3,1	2,5	43	0,06	19	45	0,5	59	57	24	1,1
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	31	127	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	73	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	930	40,33	24,55	121	867,47	1,05	29,54	136,8	4,26	244,75	544,25	192,55	9,57
ПОЛДНИК															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
66	726	Блины со сметаной	110	5,5	5,1	35	208	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	410	11,7	12,1	57,7	387	0,31	16,4	40	3,2	307	355	101	3,4
УЖИН															
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6	1	30	153	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
98	498	Котлета из филе курицы	100	10	8	6	136	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
107	101	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8	121	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	685	24,8	18,9	95	649	1,06	36	85	4,9	193,4	301,5	107,5	7,1
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3000,00	94,43	74,22	408,46	2680,94	3,68	104,64	322,80	15,01	1008,35	1623,05	527,55	30,61
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ			3044,29	101,04	95,40	396,18	2878,15	4,48	112,61	1427,52	17,19	1160,06	1976,89	583,34	31,93
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 14 ДНЕЙ			3051,43	99,27	95,49	395,60	2857,47	4,17	109,78	1960,43	15,20	1119,87	1923,39	542,69	30,21

СОГЛАСОВАНО:

примерное перспективное меню «Весна-лето» на 14 дней (12 – 18 лет) 2022 – 2023 учебный год:

шеф повар

ДМ | Данилова Д.М.

бухгалтер

БД | Брюсова Д.Д.

медсестра

НВ | Новикова С.В.

кладовщик

ЕЛ | Борискина Е.А.

Прошито и пронумеровано
18 (восемнадцать) листов
Директор ГКОУ РО «Центр образования
детей с ограниченными возможностями здоровья»

Н.В. Карасева

