

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 7-11 лет**

Для разработки примерного перспективного меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плю, 2017г.
4. Сборник рецептов 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 7 до 11 лет разработано на основе:

- Рекомендованного Примерного двухнедельного меню для обучающихся 1 - 4 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).

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	4,8	5,4	9,4	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	19,25	21,67	47,36	528,27	0,58	3,2	200	0,7	390,45	395,55	60,25	6,57
		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	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	295	7,67	10,55	32,9	257,45	0,43	0	0	0,2	31,91	110,75	24,65	2,9
		ОБЕД													
79/1	108М	Суп картофельный с клецками	250	13,2	6,3	23,1	202	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	73,7	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	885	32,56	22,94	90,91	701,06	1,09	41,7	35	4,03	235,2	497,3	147,9	7,85
		ПОЛДНИК													
		Печенье	25	1,04	1,35	10	62,5	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	325	7,24	8,35	32,7	241,5	0,205	16,4	57	1,8	310	314	80,2	2,25
		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
41/1	342К	Рис отварной	150	3,75	3	40	202	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
12	таб.24	Помидор свежий порциями	60	0,7	0,2	2	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	565	25,27	19,94	89,54	642	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	2795	94,99	84,45	314,41	2475,28	3,685	122,9	8062	13,63	1107,16	1931,4	474,5	32,26

№ 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	35	5,8	10,5	0	118	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	505	17,12	24,84	58,54	527,4	0,524	0,56	0,078	2,651	342,05	296,55	58,75	2,175
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	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	255	3,55	6,87	32,66	207,07	0,41	0	40	0,1	22,45	46,55	17,25	2,17
ОБЕД															
17	132	Рассольник " Ленинградский"	200	2,5	2,5	14,5	90,5	0,1	11,75	0	0,75	45	192,5	32,5	1
40	520	Пюре картофельное	150	2	2	15	130	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
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	60	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	865	20,45	24,79	114,84	909,27	1,17	58,75	60,6	4,75	290,75	805,75	215,05	8,77
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
100	296	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	110	15	9,5	20	221,5	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9
		Итого за прием	310	18,5	14,5	25,2	301,5	0,08	0,5	97,5	0,9	285	303	39,5	1
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	150	4,6	0,6	15	84	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	565	15,92	10,34	92,04	526	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			2700	78,54	82,34	344,28	2576,24	3,304	97,21	198,178	13,401	1122,95	1855,15	471,05	20,905

№ Технологи- ческой карты	№ рецеп- туры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая 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	50	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	24,35	32,97	38,16	545,47	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 пшеничной крупой	200	3,5	4,6	15	115,4	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	150	2,2	3,4	8,1	72	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,88
5	16	Салат из свежих огурцов	60	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	150	1,2	1,2	30,5	138	0,25	31,3	0	3,3	94	196	98	3,7
		Итого за прием	915	21,25	21,29	105,14	698,27	1,1	65,3	92,1	7,7	347,85	762,55	225,45	10,45
ПОЛДНИК															
71	738	Пирожок печеный с повидлом	100	4,4	1,81	32	162	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 свежие	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	334	0,21	18,1	40	1,5	314	291	83	3,3
УЖИН															
49	492	Плов из мяса птицы	200	11	10	30	254	0,11	10,5	0	0,6	0,3	93	9	1,5
6	19	Салат из свежих помидоров	60	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	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	530	17,92	14,74	74,74	503,6	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			2795	80,82	84,86	325,14	2387,79	3,045	143	544,1	13,45	1218,3	1901,4	474,8	25,24

№ 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		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	35	5,8	10,5	0	118	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	40	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	535	16,95	28,37	61,66	553,72	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	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого за прием	225	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		ОБЕД													
14%1	157	Щи из свежей капусты	200	2	5	7	81	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	60	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	895	21,86	17,49	115,01	712,76	1,25	73,65	35	5,89	293,7	646,8	280,9	11,2
		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	110	20	4	20	196	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		Итого за прием	310	25,6	10,4	28	308	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	150	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	565	27,52	24,94	102,54	746	1,16	22,5	7770	3,4	95,2	466,7	69,6	9,27
		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	2730	95,13	82,2	342,21	2482,48	3,294	117,01	7896,33	14,371	1244,6	2034,55	547	28,02

№ 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

5-й день пятница

ЗАВТРАК															
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	200	3,52	4	10	90	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	12,17	15,27	42,96	423,47	0,54	4,2	160	0,5	176,45	233,55	46,25	3,57
2-й ЗАВТРАК															
109/1	12К	Колбаса порциями	30	3,1	4,4	0	52	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	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	275	11,17	10,29	27,94	248,65	0,59	2,6	40	0,4	258,45	274,55	50,25	2,37
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	200	4,5	5,6	13	120,4	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	150	2	2	15	130	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	805	20,12	26,44	100,54	765,7	1,31	34,4	70,6	3,7	233,2	469,5	144,1	9,12
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	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	400	16,1	12,1	56,9	401,5	0,22	15,3	67,5	2,8	280	329	81,5	2,7
УЖИН															
90	394	Жаркое по-домашнему из говядины	200	8,4	6,6	18	165	0,2	9,2	0	0,6	32	188	44	3
5	16	Салат из свежих огурцов	60	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	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	530	16,82	11,54	57,04	400	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	2735	79,38	76,64	306,38	2344,32	3,93	110,4	383,1	11	1135,3	1810,9	488,6	26,95

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6-й день суббота															
		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,6	6,4	18,8	155	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	500	14,6	17,42	63,96	471,22	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	200	5,5	6,6	17,5	151	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	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	15	84	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
12	таб.24	Помидор свежий порциями	60	0,7	0,2	2	15	0,06	15	0	0,7	8,4	16	12	0,9
55	643	Кисель из кураги	200	1	0	30	124	0,02	8	0	1,6	35	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	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	1025	30,03	17,85	141,7	869,47	1,092	41,5	48	6,74	237,35	656,05	186,55	8,87
		ПОЛДНИК													
36	358	Сырники из творога со сгущенным молоком	110	10	8	15	172	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	310	10,2	8	29	229	0,09	0,4	11,25	1,13	160,75	230,5	39,75	1,43
		УЖИН													
110/1	286K	Плов мясной(из говядины)	200	11	21	22	308	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	555	18,72	26,64	64,04	561	0,97	40,3	0	1,6	126,8	295,3	93,5	6,57
		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	2815	80,75	77,96	353,7	2451,14	3,477	83,6	140,25	12,62	858,1	1774,15	538,3	29,79

№ 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		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
27	161	Суп молочный с крупой ячневой		200	3,52	4	10	90	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
62	693	Какао с молоком сгущенным		200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	21	100	13	4,5	
		Хлеб ржаной		30	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	2,7	13,8	3	0,87	
		Хлеб пшеничный		60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
		Итого за прием		500	12,52	15,02	55,16	406,22	1,11	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	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		200	16	8	22	224	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		150	9	9	39	273	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)		60	2	0,1	4	24	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		25	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	5,4	27,6	6	0,87	
		Хлеб пшеничный		40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7	
		Итого за прием		775	39,53	27,05	143,7	976,47	1,09	20,94	59	5,15	143,45	494,05	159,05	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	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием		410	11,7	12,1	57,7	386,75	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
12	таб.24	Помидор свежий порциями		60	0,7	0,2	2	15	0,06	15	0	0,7	8,4	16	12	0,9
59	685	Чай с сахаром		200	0,2	0	14	57	0	0	0	12	8	6	0,8	
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	2,7	13,8	3	0,87	
		Хлеб пшеничный		35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
		Итого за прием		515	20,22	28,74	65,04	603	0,97	23	35	3,82	87,6	288,3	86,5	7,17
		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		2625	88,21	85,26	366,2	2588,95	3,655	83,04	211	14,77	803,25	1563,65	472,25	27,78
		СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ		2742,14	85,4029	81,9586	336,046	2472,3143	3,48429	108,166	2490,71	13,3203	1069,95	1838,74	495,214	27,2779

№ 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

8-й день понедельник

		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	17,25	24,67	43,36	514,52	0,66	2,6	180	2,1	306,95	421,55	87,75	4,57
		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	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	275	12,97	15,39	35,04	331,05	0,71	0	0	0,4	39,45	194,55	35,25	6,67
		ОБЕД													
78/1	101М	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4	3,6	11	92,4	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	150	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
107	101	Икра кабачковая косервированная	60	1	4,5	4	60,5	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	20	1,32	0,24	7,04	35,6	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	765	32,82	32,64	111,54	871,5	1,31	62,5	7815	6,7	224,2	731,5	138	11,17
		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	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	360	10,2	12	52,7	360	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	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	15	84	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	605	21,42	15,34	66,04	489	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	2730	97,66	101,04	329,68	2671,07	4,11	115,2	8096	22,6	1129,3	2091,9	502,5	34,7

№ 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	35	5,8	10,5	0	118	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	505	19,77	26,39	65,54	580,05	0,694	1,16	20,078	1,051	454,05	421,55	80,25	10,275
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	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	255	3,55	6,87	32,26	205,47	0,41	2,2	40	0,1	26,45	46,55	17,25	2,17
ОБЕД															
86	10	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,4	7,15	75	0,07	16	0	1	55	192,5	32,5	1,2
47	254	Рыба тушеная с овощами (скупбрия)	100	10	16	18	356	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
40	520	Пюре картофельное	150	2	2	15	130	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	765	19,55	23,19	96,29	816,47	2	38,6	15,6	6,4	341,75	816,75	256,05	9,47
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	150	3,75	3	40	202	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	60	0,7	0,2	2	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	565	18,77	14,94	90,04	573	1,04	35,8	40	4,8	109,6	321,8	112,5	6,57
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			2690	80,74	84,49	362,03	2681,24	4,514	111,56	183,178	17,151	1285,85	2061,65	606,55	33,405

№ 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
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 косервированная	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	40	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	18,75	34,37	40,16	544,37	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	200	4,5	5,6	13	120,4	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	60	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		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	895	24,89	21,69	111,91	742,93	1,3	66,5	80	8,38	298,75	615,25	263,95	12,9
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	110	20	4	20	196	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		Итого за прием	310	20,5	4	30	238	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	150	9	9	39	273	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		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	580	21,72	16,14	88,04	585	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			2735	97,66	89,65	320,51	2479,75	3,245	142,6	543,25	15,91	1278,65	1988,6	581,55	29,72

№ 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
11-й день четверг															
ЗАВТРАК															
3	97	Сыр порциями	45	7	15	0	163	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
31	311	Каша молочная пшенная жидкая	200	4,4	6,8	25	179	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	500	18,37	26,19	58,54	544,05	0,784	0,56	0,078	1,651	357,45	409,55	81,25	7,6
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	20	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	250	3,55	6,87	32,26	205,47	0,41	2,2	40	0,1	26,45	46,55	17,25	2,17
ОБЕД															
54	133	Суп картофельный	200	3	5	21	141	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	150	2,2	3,4	8,1	72	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,88
5	16	Салат из свежих огурцов	60	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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	30	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	860	20,75	21,09	105,34	695,47	1,97	50,2	92,1	8,25	416,85	790,55	271,95	11,1
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
100	296	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	110	15	9,5	20	221,5	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9
		Итого за прием	310	18,5	14,5	25,2	301,5	0,08	0,5	97,5	0,9	285	303	39,5	1
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	150	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
6	19	Салат из свежих помидоров	60	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	565	24,32	20,54	72,14	571,4	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			2685	88,49	90,19	314,48	2422,89	4,424	107,76	314,678	18,301	1366,95	2010,15	577,95	29,86

№ 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	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	15,5	21,02	43,36	491,42	0,57	2,6	180	2,3	290,45	322,55	51,75	2,97
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	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	275	14,07	14,49	32,04	315,25	0,55	0	0	0,4	27,45	142,55	22,25	2,17
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	200	4,5	5,6	13	120,4	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	150	2	2	15	130	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	31	126,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	865	20,25	23,99	104,84	761,27	1,19	40	25,6	4,66	314,75	616,25	276,55	12,52
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	110	20	4	20	196	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		Итого за прием	310	25,6	10,4	28	308	0,15	1,8	51,25	1,13	388,75	412,5	61,75	0,83
УЖИН															
41/1	342К	Рис отварной	150	3,75	3	40	202	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	60	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	565	17,67	17,64	94,54	608,3	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			2740	96,09	88,54	323,78	2589,24	3,61	90,7	341,85	15,89	1281,6	1954,65	591,8	26,48

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

13-й день суббота

		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,6	6,4	18,8	155	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	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	500	14,7	16,52	76,96	515,42	1,07	0	40	2,8	88,2	324,3	166,5	6,67
		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	200	5,5	6,6	17,5	151	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	150	3	6	18	138	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
12	таб.24	Помидор свежий порциями	60	0,7	0,2	2	15	0,06	15	0	0,7	8,4	16	12	0,9
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	25	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	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	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	875	27,43	21,85	114,4	785,62	1,027	66,8	48	5,24	239,85	724,05	222,55	9,85
		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	110	9	11,2	34	250	0,23	0	30	3,6	34,5	187,5	49,5	1,95
		Итого за прием	310	12,5	16,2	39,2	330	0,25	0,3	67,5	3,7	189,5	302,5	67	2,05
		УЖИН													
110/1	286К	Плов мясной(из говядины)	200	11	21	22	308	0,07	0	0	0,8	21,6	129	26	1,5
2	таб.24	Огурец свежий (порциями)	60	0,5	0,2	2	12	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	515	17,82	21,94	60,04	499	0,98	30	0	1,7	71,8	292,3	83,5	5,37
		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	2625	76,69	78,86	335,6	2348,35	3,502	115,6	172,5	15,74	685,35	1799,15	608,75	27,21

№ 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	200	3,52	4	9,6	88,4	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	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	500	12,52	15,02	54,76	404,62	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	200	16	8	22	224	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	150	2	2	15	130	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
7	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	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	126,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	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	775	34,23	21,55	108,6	809,87	1,16	33,24	139,6	4,36	274,45	614,05	215,55	10,27
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	203M	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	15	84	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 косервированная	60	1	4,5	4	60,5	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	20	1,32	0,24	7,04	36	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	565	20,42	13,64	65,04	465,5	1,05	36	85	4,9	190,7	287,3	104,5	6,17
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			2675	83,47	64,96	353,7	2379,64	3,775	108,34	325,6	15,11	1035,35	1678,65	547,55	30,38
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ			2697,14	88,8286	85,5329	336,254	2520,1686	3,89429	113,109	1425,29	17,2646	1150,58	1944,22	582,379	30,5221
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 14 ДНЕЙ			2719,64	87,1157	83,7457	336,15	2496,2414	3,68929	110,637	1958	15,2924	1110,27	1891,48	538,796	28,9

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

