



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ №4
 Зубарев С.В.

УТВЕРЖДАЮ:
 ИЦ Коломойцев А.В.

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 12-ТИ ДО 18-ТИ ЛЕТ

1 день

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																			
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	240	18,0	24,4	69,8	492,0	0,0	0,2	0,0	0,7	146,1	21,1	126,6	0,4				
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7				
2021	ТТК №1	ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0				
Итого за прием пищи:				22,8	28,2	95,3	686,7	0,0	0,2	0,2	0,8	165,8	30,9	155,5	1,4				
Завтрак																			
Обед																			
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	240	18,0	24,4	69,8	492,0	0,0	0,2	0,0	0,7	146,1	21,1	126,6	0,4				
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7				
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0				
Итого за прием пищи:				22,8	28,2	95,3	686,7	0,0	0,2	0,2	2,8	55,7	54,3	226,0	3,0				
Обед																			
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,0	7,0	0,2	0,0	41,0	15,0	37,0	0,7				
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3				
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	21,9	40,2	332,2	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7				
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	4,4	39,9	234,1	0,2	0,0	0,0	4,8	24,5	131,3	194,4	4,6				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0				
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за прием пищи:				37,8	40,5	134,3	962,0	0,6	13,2	0,5	6,9	150,6	82,6	248,4	6,5				
Дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс																			
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2				
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	14,9	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2				
Вторая смена																			
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	21,9	40,2	332,2	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7				
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	4,4	39,9	234,1	0,2	0,0	0,0	4,8	24,5	131,3	194,4	4,6				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0				
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за прием пищи:				27,8	26,7	107,8	690,5	0,3	1,5	0,1	4,1	65,9	32,4	112,2	3,5				

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг										
Завтрак																									
2011	212	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,8	28,2	67,5	557,0	0,2	0,4	0,2	2,1	155,4	30,2	316,2	3,3										
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ,	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7										
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:														23,3	29,1	95,0	685,5	0,2	0,9	0,2	2,1	175,2	40,4	343,7	4,3
Завтрак																									
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	20,1	23,2	68,0	558,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	0,5	1,6	0,1										
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7										
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:														22,6	24,1	95,5	686,5	0,0	0,5	0,0	0,0	27,1	10,7	29,0	1,1
Обед																									
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,0	6,5	82,9	0,1	2,0	1,9	2,7	46,9	33,4	48,7	0,9										
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6										
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	27,4	20,8	88,6	618,0	0,2	14,4	0,8	2,9	52,7	58,2	207,3	3,1										
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0										
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6										
Итого за прием пищи:														35,7	30,8	134,5	962,1	0,4	25,5	2,9	7,4	162,5	128,6	362,8	7,2
дети 03 и инвалиды 5-11 классов																									
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2										
Итого за прием пищи:														5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг										
Завтрак																									
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	18,0	24,0	19,0	219,0	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8										
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6										
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7										
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:														25,0	27,3	93,2	573,3	0,1	1,6	0,3	3,6	58,5	26,9	93,2	2,5
Завтрак																									
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	240	22,5	26,4	65,7	444,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8										
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7										
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:														25,0	27,3	93,2	573,3	0,0	1,6	0,1	6,7	64,3	150,5	250,1	6,2
Обед																									

5 день

Сборник рецептов	№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	19,5	22,4	61,0	519,0	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				22,4	23,7	96,3	685,7	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5	
Завтрак																
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	19,8	21,8	60,8	521,0	0,0	28,9	0,5	3,9	95,8	49,7	117,8	2,4	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				22,7	23,1	96,1	687,7	0,0	38,9	0,5	1,3	78,9	67,0	239,4	5,2	
Обед																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	5,1	7,3	81,7	0,1	4,9	2,4	2,7	55,1	37,4	55,6	1,0	
2011	96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5	
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	18,4	21,9	49,2	351,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7	
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	3,5	2,8	28,2	252,0	0,2	14,3	0,0	0,2	20,1	37,3	94,0	1,6	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:				31,3	35,1	134,2	962,5	0,5	26,9	2,7	7,3	143,9	124,6	326,1	6,4	
Дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс																
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	
6 ДЕНЬ																
Завтрак																
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	19,2	20,6	69,3	566,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				21,7	21,5	94,8	685,7	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1	
Завтрак																
2020	ТТК №5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,2	20,6	69,3	566,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	0,5	1,6	0,1	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:				21,7	21,5	94,8	685,7	0,0	0,0	0,0	0,0	26,6	10,3	28,5	1,1	

2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	Обед											
				1,5	5,1	8,3	85,9	0,0	3,9	0,0	2,2	32,6	19,4	38,0	1,3
2011	88	СУП ИЗ ОВОШЕЙ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	21,9	51,2	374,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,1	3,5	40,0	277,0	0,5	0,0	0,0	7,8	81,3	70,1	175,1	5,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				43,7	35,5	137,6	962,5	0,7	16,2	0,3	13,7	188,3	133,6	342,7	10,4
Дети ОБЗ и инвалиды 5-11 класс															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг							
Завтрак																						
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	19,5	22,4	70,0	587,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3							
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7							
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3							
Итого за прием пищи:				22,0	23,3	95,5	687,3	0,1	0,0	0,2	1,4	74,8	34,4	172,4	2,7							
Завтрак																						
2008	306	ГОЛУБЦЫ ДЕНИВЫЕ	240	19,8	21,8	60,8	521,0	0,0	28,9	0,5	3,9	95,8	49,7	117,8	2,4							
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7							
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3							
Итого за прием пищи:				22,3	22,7	86,3	620,7	0,0	28,9	0,1	2,1	84,1	53,2	153,9	2,5							
Обед																						
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,0	7,0	0,2	0,0	41,0	15,0	37,0	0,7							
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3							
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	16,4	21,9	50,2	297,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7							
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	4,4	39,9	234,1	0,2	0,0	0,0	4,8	24,5	131,3	194,4	4,6							
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0							
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6							
Итого за прием пищи:				37,8	40,5	144,3	926,8	0,6	13,2	0,5	10,4	140,0	201,5	393,9	9,9							
Дети ОБЗ и инвалиды 5-11 класс																						
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2							
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2							

8 день

Сборник рецептур	№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
				Завтрак													
2008	259	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	20,2	22,4	68,1	559,0	0,1	0,2	0,0	0,8	158,0	44,5	173,8	0,9		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ,	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				22,7	23,3	95,6	687,5	0,1	0,7	0,1	0,9	178,8	54,7	203,3	1,9		
				Завтрак													
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	19,7	28,9	69,8	568,7	0,1	1,7	0,5	2,7	36,0	44,5	197,1	2,0		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ,	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				22,2	27,8	97,3	697,2	0,1	1,7	0,5	2,7	68,4	61,8	430,6	10,3		
				Обед													
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,8	5,1	6,9	81,8	0,0	36,3	0,4	2,2	52,5	20,9	42,8	1,2		
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	4,6	13,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6		
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	19,5	30,2	372,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7		
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,3	2,9	56,0	270,9	0,1	0,0	0,0	0,4	14,9	36,6	106,1	0,7		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				30,4	32,5	134,2	962,2	0,3	44,5	0,7	6,5	139,7	106,0	287,7	5,8		
				дети СВЗ и инвалиды 5-11 класс													
2011	365	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		

9 день

Сборник рецептур	№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
				Завтрак													
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ ПШЕНОЙ	240	19,9	38,2	67,4	481,0	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				22,5	47,4	95,0	684,5	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3		
				Завтрак													
2011	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	240	19,9	38,2	67,4	481,0	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				22,5	47,4	95,0	684,5	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3		
				Завтрак													
2011	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	240	19,9	38,2	67,4	481,0	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				22,5	47,4	95,0	684,5	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3		

2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	Обед											
				1,3	5,0	6,5	81,7	0,1	2,0	1,9	2,7	46,9	33,4	48,7	0,9
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	15,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	240	22,5	26,4	65,7	444,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008	402	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				32,0	34,0	115,2	818,7	0,3	8,7	2,8	8,5	191,3	117,6	255,9	5,9
Вторая смена															
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	240	22,5	26,4	65,7	444,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				25,1	26,8	93,4	569,0	0,1	36,5	2,8	8,5	191,3	117,6	255,9	5,9
Дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс															
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

10 день

2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	Завтрак											
				6,4	2,9	40,9	215,0	0,1	0,0	0,0	1,3	41,8	12,8	50,3	1,3
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16,4	21,9	31,2	357,0	0,0	1,5	0,1	1,9	14,8	10,5	28,5	0,7
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				25,3	25,7	97,6	691,7	0,1	1,5	0,1	2,9	61,5	29,7	93,3	2,7
Завтрак															
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,5	18,0	30,5	333,0	0,1	11,2	4,9	3,4	23,1	20,3	206,7	4,7
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	4,4	39,9	234,1	0,2	0,0	0,0	4,8	24,5	131,3	194,4	4,6
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				24,8	23,3	95,9	686,8	0,3	11,2	0,3	6,2	49,3	144,7	233,8	5,8
Обед															
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	6,0	76,7	0,0	14,7	0,2	2,2	42,1	15,4	28,1	0,8
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	19,4	18,8	64,8	336,0	0,1	1,9	0,4	1,2	28,3	22,7	143,7	1,5
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	3,6	25,6	299,0	0,2	12,3	0,0	0,2	54,8	36,9	105,9	1,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				31,7	32,5	135,8	962,9	0,4	38,0	0,8	5,5	187,3	101,6	285,0	6,3
Дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7-МИ ДО 11-ТИ ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
 ИП Коломойцев А.В.

1 день

Сборник рецептов	№ рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг										
Завтрак																									
2008	189	КАША ЯЧМЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	13,3	10,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3										
2011	15	СЫР (ТОРЛИМАН)	10	2,3	6,9	0,0	75,0	0,0	0,2	0,0	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0										
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7										
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:														18,1	18,7	68,9	439,9	0,0	0,2	0,2	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3
Завтрак																									
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13,3	10,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3										
2011	15	СЫР (ТОРЛИМАН)	10	2,3	6,9	0,0	75,0	0,0	0,2	0,0	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0										
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7										
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:														18,1	18,7	68,9	439,9	0,0	0,2	0,6	2,6	52,4	50,4	208,2	2,9
II Завтрак																									
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2										
Итого за прием пищи:														5,9	6,6	14,9	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Обед																									
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4										
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	25,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3										
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	7,4	3,6	43,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8										
2008	272	ВИТЧИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	283,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7										
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0										
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6										
Итого за прием пищи:														34,2	28,2	119,4	826,5	0,6	10,3	0,4	6,6	127,1	73,6	222,6	6,0
2 СМЕНА																									
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8										
2008	272	ВИТЧИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7										
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0										
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6										
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2										
Итого за прием пищи:														30,9	24,6	88,6	655,4	0,4	2,5	0,2	3,8	274,0	53,0	253,1	3,5

2 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг									
Завтрак																								
2011	212	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	150	22,6	21,3	36,6	392,8	0,2	0,3	0,21	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5									
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:													25,1	22,2	62,1	482,5	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	284,7	3,5
Завтрак																								
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,6	14,5	41,9	363,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1										
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:													15,1	15,4	67,4	432,7	0,0	0,5	0,0	0,0	25,7	10,6	28,8	1,1
II Завтрак																								
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2									
Итого за прием пищи:													5,9	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5									
2011	82	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	280	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6									
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	19,9	75,5	515,0	0,2	12,4	0,6	2,5	45,2	49,8	178,0	2,6									
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0									
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6									
Итого за прием пищи:													27,1	27,9	118,8	822,2	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,8	314,0	6,3
3 День																								
Завтрак																								
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	16,0	21,0	18,0	214,6	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8									
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6									
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:													23,0	24,3	90,2	510,1	0,1	1,6	0,3	3,3	55,4	25,2	87,2	2,4
Завтрак																								
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8									
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3										
Итого за прием пищи:													23,0	24,3	90,2	509,5	0,0	1,6	0,3	5,8	58,9	127,6	214,5	5,4
II Завтрак																								
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2									
Итого за прием пищи:													5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Обед																								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6									
2011	101	СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ	280	5,3	4,9	36,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	93,3	1,3									
2006	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,8	8,7	11,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7									
2011	199	ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0	4,5									
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0									
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6									
Итого за прием пищи:													36,6	19,8	111,7	776,7	0,7	16,1	4,7	12,9	180,2	128,9	477,1	12,2

4 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
2021	ТТК №10	ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	18,8	15,0	43,8	364,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1	
			2011	376	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
			2008	ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:			213	15,9	69,3	433,7	0,0	0,0	0,1	0,7	198,3	40,6	292,4	1,7		
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1	
			2011	376	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
			2008	ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:			177,7	19,5	72,8	459,4	0,0	0,0	0,1	0,7	198,3	40,6	292,4	1,7		
2020	ТТК №6	СНЕЖОК ИЛИ РЫЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Итого за прием пищи:			5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	56	ИГРА СВЕКОЛЫЧАЯ	60	1,1	2,9	5,6	52,8	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	26,0	0,7	
			2011	88	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4
			2020	ТТК №7	90	13,9	16,2	40,1	349,0	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8	
			2008	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8
Итого за прием пищи:			29,1	27,7	117,1	822,5	0,5	15,4	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3	9,0		

5 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3		
			2008	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
			2011	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008	376	ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
			Итого за прием пищи:			18,4	17,7	76,3	500,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,1	17,4	39,1	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0		
			2008	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
			2011	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008	376	ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
			Итого за прием пищи:			19,0	18,7	74,4	504,1	0,0	34,8	0,4	1,2	78,0	66,5	230,3	5,2
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
			Итого за прием пищи:			5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2

2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	Обед												
			60	0,9	3,1	4,4	49,0	0,0	2,9	1,4	1,7	33,2	22,5	33,5	0,6
2011	96	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	15,0	17,0	30,0	285,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,9	2,3	33,6	210,0	0,2	11,9	0,0	0,1	16,7	31,0	78,4	1,4
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:			28,8	27,7	117,5	821,8	0,4	22,4	1,7	5,1	117,2	102,4	285,3	5,8	

6 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак			150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1	
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
2008		ХЛЕБ	30	17,7	19,5	72,8	459,4	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1	
Итого за прием пищи:			200	17,1	19,5	72,8	459,4	0,0	0,0	0,0	25,4	10,2	28,3	1,1	
Завтрак			150	14,6	12,5	47,9	346,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1	
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
2008		ХЛЕБ	30	17,1	13,4	73,4	417,7	0,0	0,0	0,0	25,4	10,2	28,3	1,1	
Итого за прием пищи:			200	17,1	13,4	73,4	417,7	0,0	0,0	0,0	25,4	10,2	28,3	1,1	
II Завтрак			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
2011	385	МОЛОККО КИПЯЧЕНОЕ.	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Обед			60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,6	0,2	0,9	43,6	24,1	65,3	1,4
2008	272	ВИТОНЧИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	21,0	323,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0	4,5
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:			40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:			200	38,5	30,9	117,4	622,8	0,7	14,6	0,3	14,5	160,2	113,0	295,3	8,9

7 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак			200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	13,1	15,6	103,4	1,3
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМом, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
2008		ХЛЕБ	30	18,0	17,3	66,5	453,3	0,1	0,0	0,0	1,3	151,8	28,4	130,3	2,3
Итого за прием пищи:			200	18,0	17,3	66,5	453,3	0,1	0,0	0,0	1,3	151,8	28,4	130,3	2,3
Завтрак			200	16,1	17,4	39,1	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0
2011	306	ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМом, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
2008		ХЛЕБ	30	18,6	18,3	64,6	457,1	0,0	11,7	0,1	1,9	73,2	46,0	132,8	2,2
Итого за прием пищи:			200	18,6	18,3	64,6	457,1	0,0	11,7	0,1	1,9	73,2	46,0	132,8	2,2
II Завтрак			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
2011	385	МОЛОККО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Обед			60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4
2008	102	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3
2011		СУП ГОРОХОВЫЙ	90	15,0	14,0	18,0	238,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2008	272	ВИТОНЧИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
2008	323	КАКА ГРЕШНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ	40	34,2	28,8	102,4	781,2	0,6	16,3	0,4	9,5	118,2	139,8	362,5	8,8
Итого за прием пищи:			40	34,2	28,8	102,4	781,2	0,6	16,3	0,4	9,5	118,2	139,8	362,5	8,8

8 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
		Завтрак																
2008	259	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШЕМУ	200	14,9	18,7	39,6	431,0	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	136,9	0,7			
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7			
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
Итого за прием пищи:				17,4	19,6	65,1	500,7	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7			
		Завтрак																
2008	311	ПЛОД ИЗ ПИТЫ	200	15,0	24,0	51,0	432,0	0,0	1,6	0,5	2,5	32,7	40,6	173,3	1,9			
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7			
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
Итого за прием пищи:				17,5	24,9	76,5	501,7	0,0	2,1	0,5	7,2	61,9	137,9	377,4	9,0			
		II Завтрак																
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2			
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2			
		Обед																
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (В ВАРИАНТ)	60	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7			
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6			
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	32,0	340,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7			
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	6,4	2,9	40,9	215,0	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Итого за прием пищи:				29,3	30,9	125,1	841,7	0,4	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	290,0	5,2			
		9 День																
		Завтрак																
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ	200	12,6	11,3	39,4	354,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3			
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0			
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7			
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
Итого за прием пищи:				15,2	20,5	65,0	499,1	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3			
		Завтрак																
2011	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	12,6	11,2	39,4	353,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3			
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0			
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7			
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
Итого за прием пищи:				15,2	20,4	65,0	498,1	0,0	0,7	0,5	1,7	162,6	34,4	156,5	1,3			
		II Завтрак																
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РАЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	158,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				5,6	5,0	22,0	158,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
		Обед																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5			
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0			
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУЛЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,6			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Итого за прием пищи:				29,5	29,0	141,6	778,0	0,2	7,9	1,8	4,8	101,4	65,5	158,5	3,9			
		2 СМЕНА																
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУЛЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,6			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РАЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	158,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				28,7	28,8	114,4	720,0	0,1	1,1	0,3	2,1	40,7	20,5	74,7	2,4			

10 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической кварти	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг													
Завтрак																												
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0													
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7													
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7													
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3													
Итого за прием пищи:				22,8	17,3	77,7	462,7	0,1	1,4	0,1	2,9	63,8	29,9	93,8	2,7													
Завтрак																												
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8													
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,2	13,2	16,0	235,3	0,1	10,1	4,4	3,1	20,6	18,3	186,0	4,2													
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7													
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3													
Итого за прием пищи:				19,2	16,5	88,2	530,8	0,3	10,1	4,4	5,7	46,3	132,3	214,9	5,5													
II Завтрак																												
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2													
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2													
Обед																												
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЩАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6													
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРПОВЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	5,9	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6													
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	16,2	24,6	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5													
2011	312	ПОРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ	150	3,2	2,9	51,4	270,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2													
2008	402	КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0													
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6													
Итого за прием пищи:				26,6	27,1	118,9	823,7	0,4	29,9	0,7	4,4	158,3	88,0	251,5	5,8													