

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ с. Бурен-Хем

 Бичек А.А.

14-дневное меню для обеспечения питания учащихся начальных классов

в МБОУ СОШ с. Бурен-Хем

| Сборник рецептов     | № 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 | Mg, мг | P, мг                | Fe, мг |      |  |  |
| 1 день               |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |      |  |  |
| Обед                 |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |      |  |  |
| 2011                 | 9.10.                   | Салат из свежих овощей          | 60           | 0,46             | 3,65.   | 1,43        | 40,38                         | 0,02     | 5,7   |       |       |        | 13,11  | 7,98                 | 24,01  | 0,34 |  |  |
| 2005                 | 1.5.                    | Суп с адыгейскими фрикадельками | 350/44       | 8,33             | 12,4    | 21,62       | 261,36                        |          | 16,39 |       |       |        | 42,31  | 51,08                |        | 2,09 |  |  |
| 2011                 | 2.9.                    | Пюре                            | 100          | 19,4             | 9,5     | 34,7        | 301                           |          |       |       |       |        | 36     | 34                   |        | 1    |  |  |
| 2005                 | 11.6.                   | Каша из сухих фруктов           | 200          | 0,51             | 0       | 25,23       | 103                           |          | 0,46  |       |       |        | 51,36  | 6,9                  |        | 1,42 |  |  |
| 2014                 | 10.7.                   | Хлеб пшеничный                  | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |        |        |                      |        |      |  |  |
| 2014                 | 13.2.                   | Фрукты свежие (груши)           | 200          | 0,79             | 0,59    | 20,39       | 93,06                         | 0        | 23,3  | 0     |       |        |        |                      |        |      |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 37,49            | 23,29   | 152,37      | 1033,8                        | 0,02     | 45,85 | 0     | 0     |        | 142,78 | 99,96                | 24,01  | 4,85 |  |  |

| Сборник рецептов     | № 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 | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг |   |  |
| 2 день               |                         |                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |   |  |
| Обед                 |                         |                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |   |  |
| 2005                 | 9.2.                    | Винегрет овощной                             | 100          | 1,24             | 10,14   | 7,47        | 130                           |          | 9,36  |       |       | 30,62  | 18,82                |       | 0,83   |   |  |
| 2005                 | 1.3.                    | Щи с мясом                                   | 350/13       | 6,4              | 8,5     | 17,8        | 190,5                         |          | 14,1  |       |       | 42,3   | 39,82                |       | 1,2    |   |  |
| 2005                 | 2.4.                    | Урюк                                         | 80           | 12,02            | 10,6    | 3,36        | 160,37                        |          | 1,22  |       |       | 8,09   | 7,18                 |       | 0,28   |   |  |
| 2005                 | 8.4.                    | Макаронные изделия отварные с маслом         | 190          | 6,46             | 9,5     | 36,1        | 256,5                         |          | 0     |       |       | 15,2   | 9,5                  |       | 0,95   |   |  |
| 2005                 | 11.7.                   | Кисель из брусники или кисель из концентрата | 200          | 0                | 0       | 26          | 106                           |          | 1,8   |       |       | 12     | 2                    |       | 0,2    |   |  |
| 2014                 | 10.7.                   | Хлеб пшеничный                               | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |        |                      |       |        |   |  |
| 2005                 | 6.3.                    | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста      | 50           | 6,4              | 3,2     | 21,2        | 128                           |          | 1,6   |       |       | 32,5   | 8                    |       | 0,4    |   |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                              |              | 40,52            | 42,74   | 160,93      | 1206,37                       | 0        | 28,1  | 0     | 0     | 140,7  | 85,32                | 0     | 3,86   | 0 |  |

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прим 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 |   |  |
| 3 день               |                         |                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |   |  |
| Обед                 |                         |                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |   |  |
| 2011                 | 9.9.                    | Овощи натуральные свежие (томидоры)    | 50           | 1                | 0,4     | 2,3         | 21                            |          | 5     |       |       | 11,5   | 7                    |       | 0,3    |   |  |
| 2005                 | 1.8.                    | Суп крестьянский с мясом и со сметаной | 350/13, 2/9  | 16,63            | 11,03   | 24,96       | 215,93                        |          | 15,03 |       |       | 51,88  | 33,26                |       | 1,05   |   |  |
| 2005                 | 3.2.                    | Птица отварная                         | 100          | 22,6             | 17      | 7           | 244                           |          | 1,4   |       |       | 33     | 19                   |       | 1,6    |   |  |
| 2005                 | 12.1.                   | Солс томатный                          | 40           | 0,44             | 0,8     | 2,48        | 19,2                          |          | 0,28  |       |       | 6,8    | 4,4                  |       | 0,16   |   |  |
| 2011                 | 8.3.                    | Картофель тушеный с луком              | 100          | 3,2              | 5,2     | 22,88       | 151,36                        |          | 21,75 |       |       | 18     | 33                   |       | 1,2    |   |  |
| 2005                 | 11.4.                   | Чай с сахаром                          | 200          | 0                | 0       | 14,97       | 57                            |          | 0     |       |       | 0,34   | 0,03                 |       | 0,05   |   |  |
| 2014                 | 10.7.                   | Хлеб пшеничный                         | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |        |                      |       |        |   |  |
| 2014                 | 13.1.                   | Фрукты свежие (яблоко)                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6        | 94                            | 0        | 23,3  | 0     |       |        |                      |       |        |   |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 52,67            | 36,03   | 143,19      | 1037,49                       | 0        | 61,76 | 0     | 0     | 121,52 | 96,69                | 0     | 4,36   | 0 |  |

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прим 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 |   |  |
| 4 день               |                         |                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |   |  |
| Обед                 |                         |                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |   |  |
| 2008                 | 9.7.                    | Салат из свежих с зеленым горошком | 60           | 1                | 2,51    | 4,91        | 46,26                         | 0,03     | 5,88  |       |       | 16,76  | 11,14                |        | 0,79   |   |  |
| 2005                 | 1.9.                    | Суп-пюре домашний с квашеной       | 350/17, 6    | 4,54             | 12,76   | 23,4        | 232,8                         |          |       |       |       | 23,4   | 53,41                |        | 2,8    |   |  |
| 2011                 | 2.11.                   | Карпаса тушеная                    | 100          | 1,88             | 1,93    | 5,9         | 46,31                         | 0,03     | 40,32 | 0,17  | 0,15  | 46,3   | 15,35                | 31,15  | 0,59   |   |  |
| 2011                 | 11.1.                   | Какао с молоком                    | 200          | 3,52             | 3,72    | 25,49       | 145,2                         | 0,04     | 1,3   | 0,01  |       | 122    | 14                   | 90     | 0,56   |   |  |
| 2014                 | 10.7.                   | Хлеб пшеничный                     | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |        |                      |        |        |   |  |
| 2005                 | 10.3.                   | Минник                             | 50/20        | 4,77             | 7,36    | 47,56       | 135,6                         |          | 0,1   |       |       | 18,98  |                      |        | 0,64   |   |  |
| 2014                 | 13.2.                   | Фрукты свежие (груша)              | 200          | 0,79             | 0,59    | 20,39       | 93,06                         | 0        | 23,3  | 0     |       |        | 7,78                 |        |        |   |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                    |              | 24,5             | 29,67   | 176,65      | 934,23                        | 0,1      | 70,9  | 0,18  | 0,15  | 227,44 | 101,68               | 121,15 | 5,38   | 0 |  |

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прим. 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 | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг |   |  |
| 5 день               |                         |                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |   |  |
| Обед                 |                         |                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |   |  |
| 2011                 | 9.10.                   | Салат из свежих огурцов                      | 60           | 0,46             | 3,65.   | 1,43        | 40,38                         | 0,02     | 5,7   |       |       | 13,11  | 7,98                 | 24,01 | 0,34   |   |  |
| 2005                 | 1.4.                    | Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной | 351/13/9     | 3,3              | 2,478   | 2,478       | 247,8                         |          | 13,26 |       |       | 60     | 32.8                 |       | 1,496  |   |  |
| 2005                 | 2.4.                    | Гречка                                       | 80           | 12,02            | 10,6    | 3,36        | 160,37                        |          | 1,22  |       |       | 8,09   | 7,18                 |       | 0,28   |   |  |
| 2011                 | 7.1.                    | Каши рассыпчатая рисовая                     | 100          | 5,75             | 4,06    | 25,76       | 162,5                         |          |       | 0,77  | 1,71  | 9,8    | 0,95                 | 14,77 | 0,8    |   |  |
| 2005                 | 11.4.                   | Чай с сахаром                                | 200          | 0                | 0       | 14,97       | 57                            |          | 0     |       |       | 0,34   | 0,03                 |       | 0,05   |   |  |
| 2014                 | 10.7.                   | Хлеб пшеничный                               | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |        |                      |       |        |   |  |
| 2014                 | 13.1.                   | Фрукты свежие (банан)                        | 200          | 0,79             | 0,59    | 20,39       | 93,06                         | 0        | 23,3  | 0     |       |        | 7,78                 |       |        |   |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                              |              | 30,32            | 18,53   | 117,388     | 996,11                        | 0,02     | 43,48 | 0,77  | 1,71  | 91,34  | 23,92                | 38,78 | 2,966  | 0 |  |

| Сборник рецептов     | № 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 |
| 6 день               |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| Обед                 |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2005                 | 9.5.                    | Салат из белокочанной капусты с морковью "Витаминный" | 100          | 2,6              | 5       | 3,13        | 69,33                         |          | 15,87 |       |       | 46                   | 15,33  | 0,8   |        |
| 2005                 | 1.8.                    | Суп крестьянский с мясом и со сметаной                | 350/13, 2/9  | 16,63            | 11,03   | 24,96       | 215,93                        |          | 15,03 |       |       | 51,88                | 33,26  | 1,05  |        |
| 2005                 | 2.1.                    | Конфеты, бончики, шипити                              | 80           | 10,09            | 8,67    | 9,25        | 155                           |          | 0,56  |       |       | 30,18                | 17,55  | 0,82  |        |
| 2005                 | 12.1.                   | Соус томатный                                         | 40           | 0,44             | 0,8     | 2,48        | 19,2                          |          | 0,28  |       |       | 6,8                  | 4,4    | 0,16  |        |
| 2005                 | 7.2.                    | каша гречневая рассыпчатая                            | 180          | 9,31             | 10,72   | 45,72       | 210                           |          | 0,96  |       |       | 107,6                | 14,4   | 2,97  |        |
| 2005                 | 11.6.                   | Компот из сухофруктов                                 | 200          | 0,51             | 0       | 25,23       | 103                           |          | 0,46  |       |       | 51,36                | 6,9    | 1,42  |        |
| 2014                 | 10.7.                   | Чайб тиеничный                                        | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2011                 | 6.9.                    | Сыр порциам                                           | 5            | 1,16             | 1,48    | 0           | 18,2                          | 0        | 0,04  | 13    |       | 44                   | 1,75   | 25    |        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                       |              | 48,74            | 38,5    | 159,77      | 1025,66                       | 0        | 33,2  | 13    | 0     | 337,82               | 93,59  | 25    |        |
|                      |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |

| Сборник рецептов     | № технологической | Прим. пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | 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 |   |  |
| 7 день               |                   |                                              |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |        |        |                      |        |   |  |
| Обед                 |                   |                                              |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |        |        |                      |        |   |  |
| 2008                 | 9.7.              | Салат из свеклы с зеленым горошком           | 60           | 1                | 2,51    | 4,91        | 46,26                    | 0,03     | 5,88  |       |       | 16,76  | 11,14  |                      | 0,79   |   |  |
| 2005                 | 1.2.              | Рассольник с квашеной капустой и со сметаной | 350          | 6,6              | 11      | 28,8        | 229                      |          | 11,2  |       |       | 42     | 39,6   |                      | 1,47   |   |  |
| 2005                 | 4.2.              | Компоты или биточки рыбные                   | 120          | 20,78            | 11,2    | 9,95        | 140                      |          | 0,41  |       |       | 47,89  | 31,55  |                      | 1,09   |   |  |
| 2005                 | 8,1               | Пюре картофельное                            | 180          | 3,61             | 7,77    | 16,8        | 156,62                   |          | 20,95 |       |       | 43,74  | 32,21  |                      | 1,16   |   |  |
| 2005                 | 12.2.             | Суп с макаронными изделиями                  | 30           | 0,57             | 1,56    | 1,71        | 23,4                     |          | 0     |       |       | 8,7    | 1,8    |                      | 0,06   |   |  |
| 2005                 | 11.7.             | Кисель из брусники или кисель из концентрата | 200          | 0                | 0       | 26          | 106                      |          | 1,8   |       |       | 12     | 2      |                      | 0,2    |   |  |
| 2014                 | 10.7.             | Хлеб пшеничный                               | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                      |          |       |       |       |        |        |                      |        |   |  |
| 2014                 | 13.2.             | Фрукты свежие (груша)                        | 200          | 0,79             | 0,59    | 20,39       | 93,06                    | 0        | 23,3  | 0     |       |        |        |                      |        |   |  |
| Итого за прием пищи: |                   |                                              |              | 41,35            | 35,43   | 157,56      | 1029,34                  | 0,03     | 63,54 | 0     | 0     | 171,09 | 118,3  | 0                    | 4,77   | 0 |  |

| Сборник рецептов     | № 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 | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг |      |   |  |  |
|                      |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |   |  |  |
| 8 день               |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |   |  |  |
| Обед                 |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |   |  |  |
| 2011                 | 9.6.                    | Салат из белокочанной капусты  | 60           | 0,85             | 3,05    | 5,19        | 51,54                         | 0,01     | 20,97 | 0     |       |        | 26,8                 | 7,9   | 14,8   | 0,32 |   |  |  |
| 2011                 | 1.6.                    | Суп картофельный с куриной     | 200          | 2,14             | 2,24    | 13,71       | 83,6                          | 0,09     | 6,6   | 0     |       |        | 20,88                | 22,8  | 66,1   | 1,04 |   |  |  |
| 2005                 | 2.5.                    | Бефстроганов из говядины       | 80           | 14,59            | 14,99   | 2,19        | 202,67                        |          | 0,39  |       |       |        | 17,62                | 4,13  |        | 0,13 |   |  |  |
| 2005                 | 8.4.                    | Макаронные изделия отварные с  | 190          | 6,46             | 9,5     | 36,1        | 256,5                         |          | 0     |       |       |        | 15,2                 | 9,5   |        | 0,95 |   |  |  |
| 2005                 | 11.6.                   | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,51             | 0       | 25,23       | 103                           |          | 0,46  |       |       |        | 51,36                | 6,9   |        | 1,42 |   |  |  |
| 2014                 | 10.7.                   | Хлеб пшеничный                 | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |   |  |  |
| 2014                 | 13.1.                   | Фрукты свежие (яблоко)         | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6        | 94                            | 0        | 23,3  | 0     |       |        |                      |       |        |      |   |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 33,35            | 31,38   | 151,02      | 1026,31                       | 0,1      | 51,72 | 0     | 0     | 0      | 131,86               | 51,23 | 81     | 3,86 | 0 |  |  |

| Сборник рецептов     | № 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 |  |  |
| 9 день               |                         |                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |
| Обед                 |                         |                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |
| 2005                 | 9.2.                    | Винегрет овощной                             | 100          | 1,24             | 10,14   | 7,47        | 130                           |          | 9,36  |       |       | 30,62  | 18,82                |       | 0,83   |  |  |
| 2005                 | 1.1.                    | Суп гороховый с мясом и картофелем           | 400          | 14,69            | 6,91    | 38,45       | 228,42                        |          | 14,1  |       |       | 98,4   | 82,75                |       | 4,59   |  |  |
| 2005                 | 2.2.                    | Тефтели из говядины                          | 80           | 12,05            | 7,21    | 10,22       | 155                           |          | 1,2   |       |       | 5,36   | 6,14                 |       | 0,24   |  |  |
| 2005                 | 12.1.                   | Суп томатный                                 | 40           | 0,44             | 0,8     | 2,48        | 19,2                          |          | 0,28  |       |       | 6,8    | 4,4                  |       | 0,16   |  |  |
| 2005                 | 7.2.                    | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180          | 9,31             | 10,72   | 45,72       | 210                           |          | 0,96  |       |       | 107,6  | 14,4                 |       | 2,97   |  |  |
| 2005                 | 11.7.                   | Кисель из брусники или кисель из концентрата | 200          | 0                | 0       | 26          | 106                           |          | 1,8   |       |       | 12     | 2                    |       | 0,2    |  |  |
| 2014                 | 10.7.                   | Хлеб пшеничный                               | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |
| 2014                 | 13.1.                   | Фрукты свежие (яблоко)                       | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6        | 94                            | 0        | 23,3  | 0     |       |        |                      |       |        |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                              |              | 45,29            | 27,24   | 191,47      | 1177,62                       | 0        | 41,64 | 0     | 0     | 230,16 | 109,69               | 0     | 8,16   |  |  |

| Сборник рецептов     | № 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 | Mg, мг | Р, мг                | Fe, мг |   |  |  |
|                      |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |   |  |  |
| 10 день              |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |   |  |  |
| Обед                 |                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |   |  |  |
| 2005                 | 9.5.                    | Салат из белокочанной капусты с морковью "Выпаленный" | 100          | 2,6              | 5       | 3,13        | 69,33                         |          | 15,87 |       |       | 46     | 15,33  |                      | 0,8    |   |  |  |
| 2005                 | 1.7.                    | Суп с мясными фрикадельками                           | 350/44       | 8,33             | 12,4    | 21,62       | 261,36                        |          | 16,39 |       |       | 42,31  | 51,08  |                      | 2,09   |   |  |  |
| 2005                 | 4.1.                    | Рыба, приготовленная со сметанным соусом              | 120/30       | 20,65            | 11,68   | 3,35        | 200                           |          | 2,73  |       |       | 40,78  | 42,55  |                      | 0,91   |   |  |  |
| 2005                 | 8.2.                    | Картофель отварной                                    | 180          | 3,3              | 7       | 23,34       | 138,8                         |          | 24,1  |       |       | 16,34  | 33,68  |                      | 1,35   |   |  |  |
| 2005                 | 11.6.                   | Компот из сухофруктов                                 | 200          | 0,51             | 0       | 25,23       | 103                           |          | 0,46  |       |       | 51,36  | 6,9    |                      | 1,42   |   |  |  |
| 2014                 | 10.7.                   | Хлеб пшеничный                                        | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |        |        |                      |        |   |  |  |
| 2014                 | 13.1.                   | Фрукты свежие (банан)                                 | 200          | 0,79             | 0,59    | 20,39       | 93,06                         | 0        | 23,3  | 0     |       |        | 7,78   |                      |        |   |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                       |              | 44,18            | 37,47   | 146,06      | 1100,55                       | 0        | 82,85 | 0     | 0     | 196,79 | 157,32 | 0                    | 6,57   | 0 |  |  |

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прим 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 |       |   |  |
| 11 день              |                         |                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |   |  |
| Обед                 |                         |                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |   |  |
| 2011                 | 9.9.                    | Овощи натуральные свежие (помидоры)          | 50           | 1                | 0,4     | 2,3         | 21                            |          | 5     |       |       |        | 11,5   | 7                    |        | 0,3   |   |  |
| 2005                 | 1.4.                    | Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной | 351/13/9     | 3,3              | 2,478   | 2,478       | 247,8                         |          | 13,26 |       |       |        | 60     | 32.8                 |        | 1,496 |   |  |
| 2005                 | 2.1.                    | Котлеты, биточки, шницели                    | 80           | 10,09            | 8,67    | 9,25        | 155                           |          | 0,56  |       |       |        | 30,18  | 17,55                |        | 0,82  |   |  |
| 2005                 | 12.1.                   | Суп томатный                                 | 40           | 0,44             | 0,8     | 2,48        | 19,2                          |          | 0,28  |       |       |        | 6,8    | 4,4                  |        | 0,16  |   |  |
| 2005                 | 8.4.                    | Макаронные изделия отварные с маслом         | 190          | 6,46             | 9,5     | 36,1        | 256,5                         |          | 0     |       |       |        | 15,2   | 9,5                  |        | 0,95  |   |  |
| 2005                 | 11.4.                   | Чай с сахаром                                | 200          | 0                | 0       | 14,97       | 57                            |          | 0     |       |       |        | 0,34   | 0,03                 |        | 0,05  |   |  |
| 2014                 | 10.7.                   | Хлеб пшеничный                               | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |   |  |
| 2014                 | 13.2.                   | Фрукты свежие (груша)                        | 200          | 0,79             | 0,59    | 20,39       | 93,06                         | 0        | 23,3  | 0     |       |        |        |                      |        |       |   |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                              |              | 30,08            | 23,24   | 136,968     | 1084,56                       | 0        | 42,4  | 0     | 0     | 0      | 124,02 | 38,48                | 0      | 3,776 | 0 |  |

| Сборник рецептов     | № 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 |  |  |  |
| 12 день              |                         |                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |
| Обед                 |                         |                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |
| 2005                 | 9.2.                    | Винегрет овощной                            | 100          | 1,24             | 10,14   | 7,47        | 130                           |          | 9,36  |       |       | 30,62  | 18,82                |       | 0,83   |  |  |  |
| 2005                 | 1.2.                    | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 350          | 6,6              | 11      | 28,8        | 229                           |          | 11,2  |       |       | 42     | 39,6                 |       | 1,47   |  |  |  |
| 2011                 | 8.3.                    | Картофель тушеный с луком                   | 100          | 3,2              | 5,2     | 22,88       | 151,36                        |          | 21,75 |       |       | 18     | 33                   |       | 1,2    |  |  |  |
| 2005                 | 2.5.                    | Бефстроганов из говядины                    | 80           | 14,59            | 14,99   | 2,19        | 202,67                        |          | 0,39  |       |       | 17,62  | 4,13                 |       | 0,13   |  |  |  |
| 2014                 | 10.7.                   | Хлеб пшеничный                              | 100          | 8                | 0,8     | 49          | 235                           |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |
| 2005                 | 6.7.                    | Кефир, ряженка, кисломолочный продукт       | 200          | 5,8              | 5       | 8           | 106                           | 0,08     | 1,4   | 0,04  |       | 248    | 28                   | 190   | 0,2    |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                             |              | 39,43            | 47,13   | 118,34      | 1054,03                       | 0,08     | 44,1  | 0     | 0     | 356,24 | 123,55               | 190   | 3,83   |  |  |  |