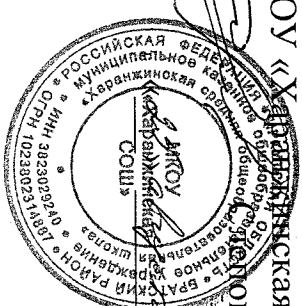


СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО управления
Роспотребнадзора по
Иркутской области в
г.Братске и Братском районе

С.А.Бобров
« ____ » _____ 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Харанжунская СОШ»
Иванова И.В.



ПРОЕКТ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «Харанжунская СОШ»

на 2020 – 2021 учебный год

2020 год

ДЕНЬ 1
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 л

№ тех. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe										
	ЗАВТРАК																						
	Сыр порционный	12	3,8	2,36	0	44,52	0,04	0,16	0,02	10	54	5	11										
192	Каша пшеничная молочная	250/7	5,33	13,97	25,14	252,58	0,22	0,19	0	157,56	149	55,06	1,43										
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0										
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75										
282	Чай с сахаром	200	5,7	5,9	9,1	111	0,06	1,09	0	222,46	0,8	25,66	0,18										
	Итого:		22,5	23	95,75	678,2	0,46	1,44	0,02	400,52	245,86	99,52	13,36										
	ОБЕД																						
	Порционно отурец консервир.	100	2,8	0	1,3	16	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44										
53	Щи из свежей капусты с карт.	300/12	1,7	5,6	5,4	51	0,06	14,4	0,02	38,18	57,27	22,91	0,84										
106	Тефтели из говядины с рисом	100/50	6,4	16,2	9,4	146	0,03	0,59	0,02	14,78	22,17	22,15	0,95										
172	Гречка отварная рассыпчатая	200/5	9,4	9,4	33	232,55	0,43	0	0,04	23,45	35,17	221,58	7,59										
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75										
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0										
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	14,62	5,94	8,5	0,92										
	Итого:		31,7	32,39	167,4	949,55	0,74	66,36	0,08	120,64	183,02	295,74	11,49										
	Итого за день:		54,2	55,39	263,15	1627,75				521,16	428,88												

25%

35%

Ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкантиер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 2
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминны				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК															
413	Сосиска отварная	100	7	11,7	10,8	138	0,02	0	0,1	22,97	77	13,31	1,61			
219	Омлет с зеленым горошком	150\8	5	8,3	9,8	172,1	0,08	1,12	0,03	92,3	150,71	18,64	2,27			
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75			
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	98	0,03	0,52	0,027	110,37	176,9	26,97	0,88			
	Итого:		22,97	23,87	95,71	678,2	0,27	1,64	0,157	236,14	446,67	72,72	5,51			
	ОБЕД															
	Кукуруза консервир.	100	2	1	14	64	0,5	5,5	0	4	19,2	16	0,4			
54	Рассольник ленинградский	300/12	2,5	7,1	18,5	142	0,09	8,04	0,019	18,6	41,73	26,99	1,08			
83	Биточки рыбные	120	11	12,8	18,3	226	0,17	0,45	0,07	55,55	83,33	35,58	1,18			
138	Пюре картофельное	220	4,5	10,2	29,4	203	0,17	15,22	0,005	52,21	117	41,66	1,56			
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75		35%	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0			
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	100	0,04	2,4	0	22	12	22	0,2			
	Итого:		31,9	32,19	133,3	950	1,11	31,61	0,094	170,17	215,32	156,03	5,17			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,87	56,06	229,01	1628,2				406,31	661,99					

Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для кафетерия" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных из-

ДЕНЬ 3
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК													
190	Каша манная молоч. с маслом	250/7	7,5	13	17,2	198,7	0,09	0,67	0	158,89	14	23,66	0,52	25%
	Масло слив. порц.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0	
286	Коф. напиток на молоке	200	3,2	2,8	8,5	109	0,03	0,52	0	105,86	14	12,18	0,11	
	Банан	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75	
	Итого:		21,8	23,04	96	678,2	0,4	1,19	0	285,75	112,12	63,44	2,13	
	ОБЕД													
	Горошек зелен. консерв.	100	3,16	0	8,2	49	0,07	8,72	0	14,29	21,44	20,48	0,5	
62	Суп с клецками	300	2	3,4	9,2	93	0,07	5,52	0	12,63	18,95	18,13	0,69	
112	Плов из говядины	300	11,44	26,71	26,3	588	0,1	0,77	0	24,45	34,5	65,94	4,4	35%
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0	
305	Кисель из концентрата плыв.	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	38,4	0	0,6	
	Булочка слобная	50	4,7	1	15,9	134	0,05	0,1	0	29,07	0	8,1	0,45	
	Итого:		32,2	32,2	135	950,4	0,43	15,11	0	98,73	155,35	126,45	7,39	
	Итого за день:		54	55,24	231	1628,6				384,48	267,47			

Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для цитнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных и

ДЕНЬ 4
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18.

№ тех. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
	ЗАВТРАК																			
	Дйдо отварное	40	4,08	4,6	0,28	157	0,03	0	0,1	22	77	5	1							
195	Каша молочная "Дружба"	250/7	5,5	11,33	41	291	0,14	0,66	0,04	156,08	203,7	45,44	0,99							
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0							
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75							
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0	53,06		6,09	0,07							
	Печенье	50	4,3	4,9	7,4	104,8	0,05	0	0	5,4	0	24,6	0,36							
	Итого:		22,95	23	96,1	773,9	0,37	0,92	0,14	247,04	322,76	94,93	3,17							
	ОБЕД																			
	Помидоры консерв.	100	0,6	3	1,8	36,6	0,03	13,08	0	34,3	56,8	25,83	1,07							
56	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2	6	14	117	0,05	9,53	0,03	34,73	52,1	24,32	1,13							
	Котлеты куриные	120/7	18	25,5	18,5	378	0,9	0,47	0	26,37	0	27,22	2,15							
140	Капуста тушеная	220	5	6,3	21,7	162	0,08	37,9	0	118,93	0	45,15	1,75							
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75							
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0							
301	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	11,09	8,24	2,96	0,57							
	Яблоко	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75							
	Итого:		31,6	32,9	133,8	860,2	1,21	140,98	0,03	243,23	159,2	139,28	7,42							
	Итого за день:		54,55	55,9	229,9	1634,1				490,27	481,96									

35%

25%

Ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкантинер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 5
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 л.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
	ЗАВТРАК																			
223	Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	309	0,09	0,7	0	338,1	80,34	48,47	0,98							
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0							
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75							
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	98	0,03	0,52	0,027	110,37	176,9	26,97	0,88							
	Корж молочный	70	3,9	0,8	17,5	126	0,1	0	0	19	28,5	13	1,5							
	Итого:		22,67	22,8	95,2	680,2	0,36	1,22	0,027	477,97	327,8	102,24	4,11							
	ОБЕД																			
	Порционно огурек консервир.	100	2,8	0	1,3	16	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44							
63	Суп гороховый	300	5,6	5,1	18,5	142	0,26	5,59	0,019	38,99	41,73	48,25	2,79							
119	Голубцы ленивые	240/10	18,6	16,4	11,9	188	0,07	4,41	0,3	76,82	0	46,84	2,15							
172	Гречка отварн.рассыпчатая	200/5	14,4	9,4	63	232,55	0,43	0	0,04	23,45	35,17	221,58	7,59							
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75							
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0							
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	14,62	5,94	8,5	0,92							
	Апельсин	100	0,34	0	13,6	110	0,04	0	0	7,8	11,7	7,8	1,04							
	Итого:		32,3	32,09	136,1	960,3	1,02	61,37	0,359	191,29	157,01	353,57	15,68							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,97	54,89	231,3	1640,5				669,26	484,81									

Ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкантиер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

35%

25%

ДЕНЬ 6
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18лет

№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																
192	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	8,3	10	18,4	201	0,07	0,2	0	154,5	149	35,13	0,52				
	Масло слив. порц.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
282	Кофейный напиток на молоке	200	2,35	3,79	14,9	94	0,03	0,52	0	105,86	28,06	12,18	0,11				
	Банан	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	4	28,06	8,8	0,75				
	Итого:		22,33	23,14	95,5	678,2	0,34	0,72	0	277,86	233,12	66,11	1,38				
	ОБЕД																
	Кукуруза консервир.	100	2	1	14	64	0,5	5,5	0	4	6	16	0,4				
53	Щи из свежей капусты с карт.	300/12	1,7	5,6	5,4	71	0,06	14,4	0,02	38,18	57,27	22,91	0,84				
211	Макаронны отварные	220/8	8,1	7,2	38,2	195	0,09	0	0	14,03	16,5	11,09	1,12				
98	Биточки мясные	100/40	10,6	16,3	17,5	180,3	0,08	0,38	0	43,35	5,94	35,77	1,85				
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0				
305	Кисель из концентрата пшяг.	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	38,4	0	0,6				
	Итого:		31,4	32,19	136	950,1	0,87	20,28	0,02	117,85	166,17	99,57	5,56				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,73	55,33	231,5	1628,3				395,71	399,29						

35%

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шквартер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд"

ДЕНЬ 7
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
	Сыр порционный	12	3,8	2,36	0	44,52	0,04	0,16	0,02	10	54	5	11					
78	Суп молочный с вермишелью	300	6	7,2	20,8	140	0,07	0,78	0	162,73	149	21,61	0,48					
	Масло слив. топч.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0					
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0					
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
284	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	12	0,73	0,06					
	Вафли	50	4,8	6,8	10,5	117	0,019	0,8	0,04	12	36,0	8	0,8					
	Итого:		22,53	23,6	96,1	678,02	0,369	2,86	0,06	204,96	271,06	54,14	13,09					
	ОБЕД																	
	Горошек зелен. консерв.	100	3,16	0	8,2	49	0,07	8,72	0	14,29	44	20,48	0,5					
54	Рассолыник ленинградский	300/12	2,5	6,2	10,5	142	0,09	8,04	0,019	18,6	41,73	26,99	1,08					
98	Щипель из говядины	100/40	8,6	18,3	17,5	120	0,08	0,15	0	43,35	0	35,77	1,85					
176	Рис отварной	200/7	6	6,5	21,3	147,55	0,06	0	0	7,62	0	41,58	0,86					
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75					
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0					
295	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	0	7,11	38,4	2,49	0,11					
	Яблоко свежее	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
	Итого:		31,86	32,09	133,05	949,55	0,49	22,19	0,019	112,28	194,25	149,91	5,9					
	Итого за день:		54,39	55,69	229,15	1627,57				317,24	465,31							

35%

25%

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шк/фрмнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

	Сыр попуцио иный	12	3,8	2,36	0	44,52	0,04	0,16	0,02	10	54	5	11
78	Сул молд	300	6,6	6,2	23,8	178	0,07	0,78	0	162,73	149	21,61	0,48
	Масно сг	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0

ДЕНЬ 8
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК														
413	Сосиска отварная	100	7	11,7	10,8	138	0,02	0	0,1	22,97	77	13,31	1,61		
195	Каша молочная "Дружба"	250/7	5,5	11,33	41	291	0,14	0,66	0,04	156,08	203,7	45,44	0,99		
	Масло слив. порц.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0		
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75		
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0	53,06		6,09	0,07		
	Булочка сложенная	50	4,7	1	15,9	134	0,05	0,1	0	29,07	0	8,1	0,45		
	Итого:		22,43	22,2	94,8	678,5	0,46	1,02	0,14	278,68	336,76	91,74	3,87		
	ОБЕД														
	Помидоры консерв.	100	0,6	3	1,8	36,6	0,03	13,08	0	34,3	56,8	25,83	1,07		
56	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2	6	14	117	0,05	9,53	0,03	34,73	52,1	24,32	1,13		
87	Тертельи рыбные	120/50	12,3	15,3	3,2	112	0,16	1,04	0	46,21	69,3	25,91	1,26		
136	Картофель отварн. с маслом	220/5	4,3	6,81	12,4	159	1,9	8,91	0,04	20,64	35,18	46,12	1,81		
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0		
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	100	0,04	2,4	0	22	12	22	0,2		
	Банан	100	0,4	0	4,7	42	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75		
	Итого:		31,5	32,2	135	949,6	2,36	34,96	0,07	179,19	295,5	166,78	6,97		
	Итого за день:		53,93	54,4	229,8	1628,1				457,87	632,26				

Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для партнеров" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд.

35%

25%

ДЕНЬ 9
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК															
218	Омлет натуральный	150/8	7,8	14,1	5,6	140,5	0,07	0,22	0	100,23	150,3	16,81	2,5			
211	Макароны отварные	220/8	3,73	4,2	15,04	170,5	0,09	0	0,05	14,03	21,04	11,09	1,12			
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0			25%
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75			
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	98	0,03	0,52	0,027	110,37	176,9	26,97	0,88			
	Итого:		22,5	22,17	95,75	679,1	0,33	0,74	0,077	235,13	390,3	68,67	5,25			
	ОБЕД															
	Порционно огурец консервир.	100	2,8	0	1,3	16	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44			
59	Суп с макар. изделиями	300	3,2	3	12,6	133	103	7,92	0	16,05	0	25,11	1,03			
95	Гуляш из говядины	80/50	12,9	13,71	3,2	111	0,06	0,98	0,02	14,88	22,32	29,58	3,42			
172	Гречка отварн.-рассыпчатая	200/5	9,4	9,4	33	232,55	0,43	0	0,04	23,45	35,17	221,58	7,59			35%
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75			
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0			
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	14,62	5,94	8,5	0,92			
	Пряники	50	4,3	4,9	10,4	104,8	0,05	0	0	5,4	0	24,6	0,36			
	Итого:		32,2	32,2	135,8	949,35	103,76	60,27	0,06	104,01	125,9	329,97	14,51			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,7	54,37	231,55	1628,45				339,14	516,2					

О Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкaртнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины			Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
	ЗАВТРАК																			
223	Запеканка из творога	180/30	12,1	13,3	23,8	309	0,09	0,7	0	338,1	80,34	48,47	0,98							
	Масло слив. порц.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0							
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0							
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75							
282	Чай с сахаром	200	5,7	5,9	9,1	111	0,06	1,09	0	222,46	0,8	25,66	0,18							
	Итого:		22,63	23,44	95,71	678,50	0,39	1,79	0,00	597,06	165,70	105,93	3,41							
	ОБЕД																			
	Кукуруза консервир.	100	2	1	14	64	0,5	5,5	0	4	6	16	0,4							
60	Суп картоф. с домаш. лапшой	300	3,4	3,3	11,4	131	0,26	5,59	0,019	17,74	41,73	25,12	1,03							
97	Жаркое по домашнему	170/80	10,36	25,8	23	134	0,19	10,65	0,02	29,97	134,95	61,07	4,65							
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75							
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	123	0,1	0	0	7	14	5	0							
301	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	11,09	8,24	2,96	0,57							
	Корж молочный	70	3,9	0,8	17,5	126	0,1	0	0	19	28,5	13	1,5							
	Апельсин	100	0,34	0	13,6	110	0,04	0	0	7,8	11,7	7,8	1,04							
	Итого:		31,5	32,19	134,6	949	1,24	101,74	0,04	107,41	273,18	139,75	7,4							
	Итого за день:		54,13	55,63	230,31	1627,50														
	Итого за период:		543,47	552,90	2336,67	16299,07														
	Среднее значение :		54,34	55,29	233,66	1629,9														

* ООО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарии" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарии"

ДЕНЬ 1
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
	ЗАВТРАК																			
	Сыр порционный	10	2,68	2,73	0	37,1	0,04	0,16	0,02	12,6	54	5	11							
	Масло порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5	0							
193	Каша пшенная молочная	180/5	11,14	11,26	33,47	268,6	0,16	0,46	0	113,44	149	39,64	1,03							
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75							
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,8	0	0,03							
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,44	0,62	0,02	143,8	242,2	23,8	12,81							
	ОБЕД																			
	Порционно огурец консервир.	80	0,6	3,8	2,9	48	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44							
124	Щи из свежей капусты с карт.	250\10	1,78	3,6	3,4	81	0,15	24	0,02	8,37	12,6	37,15	1,42							
106	Гёфтели из говядины с рисом	80/40	9,2	8,78	5,7	107	0,2	22,56	0,02	23,85	35,77	45,07	2,78							
172	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	2,4	5,8	12,05	119,4	0,31	0	0,04	16,88	93,5	159,54	5,6							
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75							
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0,1	0	0	7	14	5	0							
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	15,2	110	0,07	0,29	0	14,62	5,94	8,5	0,92							
	Итого:		22,15	27,65	117,75	822,5	0,88	97,93	0,08	93,33	210,28	270,86	11,91							
	Итого за день:		41,4	47,4	201,5	1410	1,339	99,35	0,14	237,13	452,48	302,66	25,52							

35%

25%

О Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шквартер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 2
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминный состав							Минеральный состав					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
	ЗАВТРАК																		
413	Сосиска отварная	50	4,7	9,9	10,2	130	0,01	0	0,37	10,76	39,7	6,26	0,75						
219	Омлет с зеленым горошком	120/5	6,9	6,24	21,86	162,8	0,16	0,46	0,03	113,44	150,71	39,64	1,03						
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0						
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75						
288	Какао с молоком	200	4,3	3,1	10,6	114	0,02	0,15	0,027	105,36	176,9	20,11	0,52						
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,33	0,61	0,427	240,06	409,37	79,81	3,05						
	ОБЕД																		
	Кукуруза консервир.	80	1,76	0	5,96	46,4	0,016	4	0	18,4	19,2	11,2	0,48						
132	Рассольник ленинградский	250\10	2,1	7,65	5,4	102	0,08	6,7	0,019	15,05	24,37	22,5	0,84						
83	Биточки рыбные	80	10,72	6,5	9,2	168	0,11	0,3	0,07	37,03	55,54	23,72	0,78						
138	Пюре картофельное	180	3,7	9,9	14,99	166	0,18	6,62	0,005	48,6	72,9	36	1,26						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75						
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0,1	0	0	7	14	5	0						
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	100	0,04	2,4	0	22	12	22	0,2						
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,566	20,02	0,094	158,89	226,07	129,22	4,31						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	201	1410	0,896	20,63	0,521	398,95	635,44	209,03	7,36						

Фирма "Паринер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд круглогодичных изделий для паринер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд круглогодичных из

35%

25%

ДЕНЬ 3
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe								
	ЗАВТРАК																				
	Масло порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5	0								
190	Каша манная молочная	180/5	10,75	16,44	23,06	270,8	0,06	0,48	0	114,4	110,9	17,03	0,38								
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75								
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0	105,86	28,06	12,18	0,11								
	Банан свежий	100	0,4	0	4,7	42	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75								
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,37	1	0	241,26	223,08	57,08	1,99								
	ОБЕД																				
	Горошек зелен. консерв.	80	3,06	0,12	7,86	45	0,07	8,72	0	14,29	21,4	20,48	0,5								
62	Суп картоф. с клецками	250	1,56	4,9	5,61	77	0,09	21,2	0	28,4	81,58	27	1,05								
112	Плов из говядины	250	11,1	20,86	19,38	326,4	0,08	0,64	0,06	20,37	33	54,95	3,67								
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75								
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11								
305	Кисель из концентрата плят.	200	0	0	9	56	0	0	0	0,48	38,4	0	0,6								
273	Булочка слобная	50	3,56	1	13,9	78	0,05	0,1	0	29,07	28,06	8,1	0,45								
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,57	31,6	0,06	98,07	237,83	120,81	7,13								
	Итого за день:		46,2	47,4	201	1410	0,94	32,6	0,06	339,33	460,91	177,89	9,12								

25%

) Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для ирпнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных и

ДЕНЬ 4
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11.

№ тех. карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
	ЗАВТРАК																		
	Яйцо отварное	40	3,08	2,6	0,28	157	0,03	0	0,1	22	77	5	1						
195	Капша молочная "Дружба"	180/5	5,99	10,28	20	259	0,1	0,47	0	112,38	126	32,72	0,71						
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0						
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75						
287	Чай с молоком	200	3,7	1,4	13,97	90,88	0,1	0	0	7	14	5	0						
	Печенье	30	4,36	7,56	8,69	56,92	0,04	0,03	0	14,16	12,1	5,7	0,47						
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,41	0,5	0,1	166,04	271,16	52,22	2,93						
	ОБЕД																		
	Помидоры консерв.	80	0,6	3	1,8	36,6	0,03	13,08	0	34,3	56,8	25,83	1,07						
56	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,7	5	9,95	107	0,07	4,49	0,03	49,24	61,3	31,63	1,64						
129	Котлета куриная	100/6	11,98	13,78	11,5	188,8	0,07	0,39	0,02	22	52	22,69	1,79						
140	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	14	127	0,06	29,66	0,04	93,08	25,35	35,34	1,37						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75						
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11						
301	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	12	92	0,01	80	0	11,09	8,24	2,96	0,57						
	Яблоко	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75						
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,32	127,62	0,09	218,87	235,42	137,53	8,05						
	Итого за день:		46,2	51,94	201	1410	0,73	128,12	0,19	384,91	506,58	189,75	10,98						

35%

25%

О Фирма "Тартинер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкантинер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 5
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 л.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																	
223	Запеканка из творога	150\20	9,85	12,74	23,8	222,8	0,07	0,54	0	266,71	58,3	36,72	0,8					
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
288	Какао с молоком	200	2,3	3,1	13,6	64	0,03	0,52	0	108,57	31	21,05	0,57					
277	Корж молочный	60	1,9	3,4	5,26	120	0,04	0,03	0	14,16	0	5,7	0,47					
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,28	1,09	0	399,94	155,7	77,27	2,59					
	ОБЕД																	
	Порционно отурец консервир.	80	0,6	3,8	2,9	48	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44					
63	Суп гороховый	250	1,64	4,98	5,4	102	0,08	6,7	0,019	15,05	24,37	22,5	0,84					
172	Гречка отварн. рассыпчатая	180\5	6,4	5,8	25,1	268	0,31	0	0,019	16,88	24,37	159,54	5,47					
119	Голубцы ленивые	180\8	9,8	12,2	13,1	282	0,05	3,27	0,1	57,52	95,5	35	1,6					
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11					
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,2	121	0,07	0,29	0	14,62	0,8	8,5	0,92					
	Апельсин	100	0,34	0	13,6	110	0,04	0	0	7,8	34,45	7,8	1,04					
	Итого:		26,95	27,65	137,4	822,9	31,29	61,43	0,138	87,81	210,12	273,42	13,19					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	221,15	1410,4	31,57	62,52	0,138	487,75	365,82	350,69	15,78					

35%

25%

О Фирма "Партинер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шквартер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 6
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК															
218	Масло порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5	0			
211	Каша рисовая молочная	180\5	3,5	10,2	21,17	215,7	0,05	0,48	0,05	111,24	25,29	25,29	0,38			
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75			
282	Кофейный напиток на молоке	200	2,35	3,79	14,9	94	0,03	0,52	0	105,86	28,06	12,18	0,11			
	Банан	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	8,5	8,8	0,75			
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,32	1	0,05	234,6	101,2	56,27	1,24			
	ОБЕД															
	Кукуруза консервир.	80	1,76	0	5,96	46,4	0,016	4	0	18,4	19,2	11,2	0,48			
53	Щи со свежей капустой	250\10	1,7	6,23	7,49	91	0,05	12	0,02	31,82	31,05	19,09	0,7			
98	Биточек мясной	80\30	10,2	14,5	10,9	252	0,07	0,29	0,04	34,65	28,56	28,56	1,48			
211	Макароны отварные	180\5	5,62	6,15	29,4	230	0,07	0	0	11,31	0	9,07	0,92			
305	Кисель из концентрата пш.яг.	200	0	0	13	76	0	0	0	0,48	38,4	0	0,6			
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11			
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,9	0,286	16,29	0,06	116,48	134,52	83,9	5,51			
	Итого за день:		46,2	47,4	201	1410,4	1,18	17,29	0,11	351,08	235,72	140,17	6,75			

35%

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для шкваринер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных из"

ДЕНЬ 7
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																
	Сыр порционно	10	2,68	2,73	0	37,1	0,04	0,16	0,02	12,6	54	5	11				
	Суп молочный вермешелевый	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65	0	135,61	149	18,01	0,39				
78	Масло сливочное порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,26	21,06	120,96	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,57	22,35	107,82	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
	Вафли	50	4,8	4,8	16,5	117	0,019	0,8	0,04	12	36	8	0,8				
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	12	0,73	0,06				
	ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,359	2,73	0,06	180,44	307,06	50,54	13				
	ОБЕД																
	Горошек зелен. консерв.	80	3,06	0,12	7,86	45	0,07	8,72	0	14,29	44	20,48	0,5				
	Расольник "Ленинградский"	250\10	2,1	5,2	15,4	119	0,08	6,7	0,02	15,05	12,6	22,5	0,84				
54	Шницель из говядины	80\30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0,06	34,65	33	28,56	1,48				
98	Рис отварной	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0	0	5,48	34,5	29,94	0,62				
176	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11				
	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	0	7,11	38,4	2,49	0,11				
295	Яблоко свежее	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,31	20,99	0,08	82,24	194,23	114,25	4,41				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	201	1410	0,569	23,72	0,14	262,68	501,29	159,79	17,41				

35%

25%

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкантинер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из"

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК													
413	Сосиска отварная	50	4,7	9,9	0,4	110	0,01	0	0,37	10,76	39,7	6,26	0,75	
195	Каша молочная "Дружба"	180\5	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,47	0,04	112,38	301	32,72	0,71	
	Масло слив. порц.	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75	
283	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0	53,06	0	6,09	0,07	
273	Булочка слоистая	50	4,7	1	25,9	134	0,05	0,1	0	29,07	28,06	8,1	0,45	
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,41	0,83	0,41	222,77	435,46	71,97	2,73	
	ОБЕД													
	Помидоры консерв.	80	0,6	3	1,8	36,6	0,03	13,08	0	34,3	56,8	25,83	1,07	
110	Борщ с капустой и картофелем	250\10	1,7	8	11,6	147	0,07	4,49	0,03	49,24	91,9	31,63	1,64	
87	Тефтели рыбные	80\40	12,1	10,9	13,9	203	0,1	2,83	0,07	28,35	78,3	19,74	0,69	
136	Картофель отварной с маслом	180\4	3,5	3,9	26,5	159	0,15	7,29	0,04	16,88	14,8	37,73	1,48	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	100	0,04	2,4	0	22	12	22	0,2	
	Банан	100	0,4	0	4,7	42	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75	
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,47	30,09	0,14	159,93	317,25	156,01	6,69	
	Итого за день:		46,2	47,4	201	1410	0,88	30,92	0,55	382,7	713,78	227,98	9,42	

25%
35%

Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для кафетерия" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд"

ДЕНЬ 9
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 л.

№ тех. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
218	Омлет натуральный	40	3,08	2,6	0,28	157	0,03	0	0,1	22	77	5	1		
211	Макароны отварные	180\5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	0	11,31	0	9,07	0,92		
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75		
288	Какао с молоком	200	4,3	3,1	13,6	114	0,02	0,15	0,027	105,36	176,9	20,11	0,52		
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,26	0,15	0,127	149,43	296,76	47,98	3,22		
	ОБЕД														
	Порционно отурец консервир.	80	0,6	3,8	2,9	48	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44		
59	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	0,08	6,6	0	13,36	81,58	20,92	0,86		
95	Гуляш из говядины	60\50	17,3	18,1	3,2	245	0,06	0,98	0,02	12,18	85,8	22,98	2,6		
172	Гречка отварн. рассыпчатая	180\5	2,4	6,8	15,5	128	0,31	0	0,04	16,88	93,5	159,54	5,6		
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	15,2	110	0,07	0,29	0	14,62	5,94	8,5	0,92		
	Пряник	50	4,3	4,9	14,7	55,4	0,01	5,28	0	7,11	5,94	2,49	0,11		
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,58	64,23	0,06	81,61	318,96	231,51	11,39		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	201	1410	0,84	64,38	0,187	231,04	615,72	279,49	14,61		

35%

25%

О Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шквартер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еёкая ценность	Витамины			Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg
	ЗАВТРАК											
212	Запеканка творожная	180/5	8,8	14,2	33,4	214	0,06	0,47	0	160,09	110,9	15,65
	Масло слив. порц.	10	0,13	2,25	2,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,8	0
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,50	0,34	0,47	0,00	181,35	285,37	43,25
	ОБЕД											
	Кужуруза консервир.	80	1,76	0	5,96	46,4	0,016	4	0	18,4	19,2	11,2
60	Суп с домашней лапшой	250	2,8	2,7	17,9	109	0,08	6,6	0,019	14,78	124,37	20,93
97	Жаркое по домашнему	140/60	14,3	20,9	18,9	364	0,16	8,77	0,02	23,88	185,8	48,35
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48
301	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	20	111	0,01	80	0	11,09	8,24	2,96
	Апельсин	100	0,34	0	13,6	110	0,04	0	0	7,8	34,45	7,8
	Корж молочный	70	3,9	0,8	17,5	126	0,1	0	0	19	28,5	13
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,346	99,37	0,04	81,61	293,9	101,52
	Итого за день:		46,20	47,40	201,00	1410,00				262,96	579,27	
	Итого за период:		457,20	478,54	2030,65	14100,80				3338,53	4443,90	
	Среднее значение :		47,23	47,94	203,33	1421,84				296,26	444,39	

* ООО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школы" "Сборник технологических карт, рецептур блюд

0,61
Fe
0,89
0
0
0,75
0,03
2,42
0,48
0,85
3,59
0,75
0,11
0,57
1,04
1,5
7,39

күшіндері