

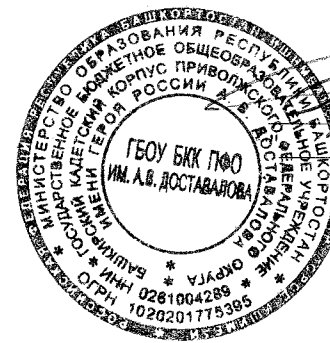
СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан в городе Салава, Ишимбайском районе

Р.Г.Багаутдинова

2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ БКК ПФО им.
А.В.Доставалова



В.П.Рогач

2018 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ВОСПИТАННИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ БАШКИРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ А.В. ДОСТАВАЛОВА**

НА ОСЕННИЙ - ЗИМНИЙ - ПЕРИОД 2018-2019 ГГ.

Возрастная категория от 12 - 18 лет

Рекомендуемая величина потребления пищевых веществ и энергии для детей подростков в день 4500 ккал(в среднем)

Завтрак должен составлять от возрастной суточной потребности 700-900 ккал.

Обед должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

Ужин должен составлять от возрастной суточной потребности 1000-1500 ккал.

Полдник должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

Ужин должен составлять от возрастной суточной потребности 500-800 ккал.

Ужин должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

В целях профилактики гипо- и авитаминоза С витаминизируются напитки «Золотой шар». Рекомендуемые величины потребления витамина С для подростков старше 12 лет - 70 мг. в сутки на ребенка.

№ технол. карты	Первая неделя					Понедельник									1 стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак															
211	Вермишель отварная с маслом	220/8	8.10	7.20	48.2	295	0.9	0	27.14	1.28	14.03	62.2	11.09	1.12	
124	Сосиска отварная	100/5	4.70	1.70	0.80	238	0.02	0	14.30	0.55	22.97	122.76	13.31	1.61	
337	Яйцо вареное	1	5.08	4.60	0.28	62.80	0.04	1.72	0	2.54	103.6	63.6	43.2	7.2	
1	Бутерброд с маслом	100/20	4.10	17.00	24.30	269	0.08	0	47.46	1.05	13.9	148.1	16.5	1.04	
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0.20	0.10	13.90	55	0	1.12	0	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08	
	Итого		22,18	30,60	87,48	919,80	1,04	2,84	88,90	5,43	157,63	398	84,83	11,05	
Второй завтрак															
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Печенье	100	0.75	1.18	17.44	308	0.08	0	10	0	29	90	20	0	
	Сырок глазированный «Фруктошка»	80	11.50	20.40	36.70	362	1.12	0.94	0	0	314.20	0	45.98	1.16	
	Итого		12,25	21,58	64,14	789,00	1,20	0,94	10,00	0,00	343,40	90,00	65,98	1,19	
Обед															
6	Салат из свежих овощей (капуста, помидор, огурец)	100	2,3	8,60	4,20	103,00	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68	
43	Суп крестьянский с крупой	300/10	2,90	7,30	14	134	0,03	7,21	9	2,92	32,91	60,55	15,31	0,55	
90	Плов с корицей	300	29,50	30	47,30	581,00	0,10	0,91	53,55	0	33,59	311,95	60,96	2,86	
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,40	171,00	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Сок фруктовый	200	5,5	5,6	16,40	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		53,10	53,20	183,80	1 388,50	0,40	16,43	98,55	5,85	411,88	736,38	180,80	102,73	
Полдник															
	Сдоба	100	0,76	0,5	0,564	288	0,08	0	0,02	0,42	12,59	45,86	7,89	12,64	
	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	17,4	67	4	28	170	3,3	250	4,2	14	0	
	Фрукты (яблоко)	250	1	0	28,25	115	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4	
	Итого		1,76	0,5	46,214	470	4,14	48	170,02	3,72	294,59	72,06	39,89	17,04	
Ужин															
3	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	0,02	9,34	0	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61	
94	Картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,90	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,43	1,59	
63	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,33	0	0,57	10,61	190,1	24,79	2,8	
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,50	1,60	15,80	81	0,01	0,26	9	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08	
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	339	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		39,80	33,60	132,50	978,00	0,42	25,88	43,98	3,34	202,00	484,81	110,56	102,08	
Второй ужин															
182	Кефир	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
179	Лепешка сметанная	90	7	9,2	45,3	294	0,07	0,1	30,10	1,14	21,04	60,39	9,81	0,76	
	Итого		12,5	14,8	61,7	434	0,11	0,66	54,1	1,14	232,5	225,69	34,17	0,96	
	Всего		119,41	170,23	541,3	4476,8	4,81	991	295,59	253,77	1488,02	1968,5	496,13	326,42	

№ технол карты	Первая неделя				Вторник									2 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак															
116	Каша гречневая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	0,23	1,30	45,23	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09	
110	Морковь, тертая с сахаром	100	1,1	4,5	14,5	100	5	440	176	475	20,7	41,24	28,43	0,55	
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34	
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	35	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9	
	Итого		25,3	26,9	112	694	5,34	6,27	112,45	477,65	385,9	575,6	284,97	8,85	
Второй завтрак															
	Творожная масса	100	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16	
	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	17,4	67	4	28	170	3,3	250	4,2	14	0	
	Баранки	50	0,38	2,5	28,2	144	0,08	0,05	0	0	26,96	0	10,57	0,91	
	Итого		11,88	22,9	82,3	573	4,2	28,99	170	3,3	591,16	4,2	70,55	2,07	
Обед															
17	Салат из свеклы	100	1,3	7,4	6	95	0,01	0,74	0	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04	
39	Суп лапша домашняя	300	3,4	3,3	21,4	132	0,1	7,92	15,14	0,2	18,12	69,64	25,12	1,03	
86	Суфле из кур	70/6	9	13	2,8	173	0,02	0,14	51,62	0,42	30,29	90,03	10,17	0,8	
95	Капуста тушеная	230	5	7,5	21,7	173	0,08	37,9	0	3,94	117,99	91,45	45,15	1,74	
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,40	171,00	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		33,00	32,90	180,40	1 143,50	0,46	48,06	90,76	11,07	509,28	609,04	187,69	103,25	
Полдник															
282	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
	Вафли	50	1,6	1,4	40,5	171	0,07	0,05	0	0	23,6	0	9,49	0,78	
	Фрукты	100	5,6	5,6	35,9	217	0,05	0,01	21,5	0,81	18,2	52,3	7,76	0,65	
	Итого		7,3	7	85,5	423	0,12	0,06	21,5	0,81	42,06	52,3	17,25	1,46	
Ужин															
65	Жаркое по-домашнему	300	13,5	23,6	25	392	0,17	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28	
16	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89	0,03	6,30	0	2,35	34,52	30,60	18,26	0,9	
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08	
	Хлеб пшеничный	150	10,5	1,65	60,45	289,5	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		27	31,45	112,05	851,5	0,38	12,21	9	7,11	149,12	454,75	106,95	102,26	
Второй ужин															
182	Снежок	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
167	Пирожок с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	268	0,06	0,08	11,31	1,07	17	50,5	9,88	1,07	
	-. Итого		11,4	8,7	70,9	408	0,1	0,64	35,31	1,07	228,46	215,8	34,24	1,27	
	Всего		115,88	129,85	643,15	4 093,00	10,60	96,23	439,02	501,01	1 905,98	1 911,69	701,65	219,16	

№ техн. карты	Первая неделя					Среды								3 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Ms	Fe	
Первый завтрак															
121	Каша молочная рисовая	250/8	6,30	10,2	37,9	269	0,06	0,27	78,83	0,35	152,51	153,4	33,93	0,52	
142	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93	
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	1,34	
188	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9,0	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1	
	Итого		31,60	40,1	91,2	853	0,19	0,62	232,65	2,3	458,22	512,4	81,71	3,89	
Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200	1,00	0	21,20	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Сдоба	100	0,76	0,5	0,564	288	0,08	0	0,02	0,42	12,59	45,86	7,89	12,64	
	Сырок глазированный «Фпуктошка»	80	11,50	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,20	0	45,98	1,16	
	Итого		16,6	20,65	82,4	563	0,86	1,5	24	0	555,66	262,8	91,34	98,36	
Обед															
15	Салат «Мозаика» (св.огурец, морковь,	100	1,50	4,60	10,8	89	0,03	6,30	0	2,35	34,52	30,16	18,26	0,90	
33	Щи из свежей капусты	300/10	2,50	6,4	8,70	102	0,03	12	30,20	0,24	41,50	36,50	15,2	0,52	
71	Тефтели с соусом	200/50	24,40	34,6	27,40	518	0,06	0,79	10,04	0	54,16	212,41	42,90	1,84	
113	Каша рассыпчатая гречневая	230/8	10,90	8,9	43,90	303	0,23	1,30	45,23	1,49	81,26	285,86	200,86	6,09	
196	Компот из с/фруктов	200	2,40	0,10	41,4	173	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		52,20	56,20	192,70	1 474,50	0,56	21,19	85,47	6,83	312,37	725,44	343,90	107,79	
Полдник															
	Пряники	50	2,90	1,68	46,60	201,6	0,08	0	10	0	29	90	20	0	
	Фрукты	250	0,80	0,60	20,60	100	0,02	50	0	0	19	16	12	0	
	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	20	76,90	21	25	13	16	0	16	0	0	
	Итого		3,70	2,28	87,20	378,50	21,10	75,00	23,00	16,00	48,00	122,00	32,00	0,00	
Ужин															
52	Печень по строгановски	100/60	26,30	19,60	4,5	300	1,33	16,50	103,98	6,79	26,84	456,80	29,21	9,88	
136	Картофель отварной с маслом	220/5	4,30	4,90	32,40	195	0,19	8,91	34,98	0,31	20,64	129,70	46,12	1,81	
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08	
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,50	21,00	97	
	Итого		42,20	25,35	125,35	889,00	2,22	26,53	138,96	7,11	80,34	685,34	97,06	108,77	
Второй ужин															
182	Катык	200	5,5	5,6	16,40	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,20	
260	Пицца детская	100	26,60	18,20	49,70	475	0,11	1,52	5,40	0,94	252,15	71,48	35,64	2,50	
	Итого		32,10	23,80	66,10	615,00	0,15	2,08	29,40	0,94	463,61	236,78	60,00	2,70	
	Всего		178,40	168,38	644,95	4773,00	25,08	126,92	533,48	33,18	1918,20	2544,76	706,01	321,51	

№ техн. карты	Первая неделя					Четверг					4 стр.				
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Ms	Ее	
Первый завтрак															
131	Плов с изюмом	250	5,90	43,21	66,40	510	0,08	2,16	0,10	11,12	27,04	132,15	53,14	1,20	
1	Бутерброд с маслом	100/20	4,10	17,00	24,30	269	0,08	0	47,46	1,05	13,90	148,10	16,50	1,04	
192	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	135	0,03	0,52	18	0,10	110,63	0	0	0	
	Итого		13,60	63,81	113,50	914,00	0,19	2,68	65,56	12,27	151,57	280,25	69,64	2,24	
Второй завтрак															
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308,00	0,08	0	10,00	0,00	29	90,00	20,00	2,10	
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0,00	0,00	0,20	0	0	0,03	
	Сырок "Даренка"	100	11,50	20,40	36,70	362	0,12	0,94	0,00	0,00	314,20	0	45,98	1,16	
	Итого		12,25	21,58	64,14	789,00	0,20	0,94	10,00	0,00	343,40	90,00	65,98	3,29	
Обед															
3	Салат из белокочанной капусты	100	1,90	4,50	9,20	84,00	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61	
42	Суп картофельный с бобовыми	300	8,10	5,00	23,40	173,00	0,29	8,52	21,24	0,37	37,70	122,10	45,75	2,28	
86	Куры отварные	70	16,60	14,00	0,30	193,00	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31	
137	Рожки отварные с маслом	200/8	8,40	6,50	51,10	301,00	0,10	0	27,14	1,28	14,20	62,20	11,21	1,13	
196	Компот из суфруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		47,90	31,70	185,90	1 211,50	0,66	19,80	83,77	7,32	217,48	491,72	152,87	103,77	
Полдник															
183	Молоко	200	5,80	6,50	9	116,00	0,06	1,10	37,98	0	222,82	165,21	25,70	0,18	
176	Рожок с изюмом	80	0,75	1,18	17,44	308	0,07	0,04	0,05	0,62	13,53	45,49	7,18	0,70	
	Фрукты (яблоко)	250	1	0,00	28,25	115	0,06	20	0	0	32	22,00	18	4,40	
	Итого		7,55	7,68	54,69	539,00	0,19	21,14	38,03	0,62	268,35	232,70	50,88	5,28	
Ужин															
101	Рагу овощное	250	4,80	12,40	21,90	219	0,06	11,90	15,93	4,72	54,32	72,83	37,44	1,16	
53	Рыба отварная с соусом польским	100/40	18,40	12,60	1,60	193	0,07	0,06	42,20	0	13,53	84,99	5,88	0,51	
	Чай с конфетами	200/50	20	20	26	28,30	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04	
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339,00	0,70	0	0	0	30	97,50	21,00	97	
	Итого		54,60	45,75	124,05	779,30	0,83	11,96	58,13	4,72	98,25	255,32	64,32	98,71	
Второй ужин															
182	Йогурт	200	5,5	5,6	16,40	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,20	
173	Лепешка сметанная	80	7,00	9,20	45,30	294	0,07	0,01	30,10	1,14	21,84	60,39	9,81	0,76	
	Итого		12,50	14,80	61,70	434,00	0,11	0,57	54,10	1,14	233,30	225,69	34,17	0,96	
	Всего		148,40	185,32	603,98	4 666,80	2,18	56,59	309,59	26,07	1 312,35	1 575,68	437,86	214,25	

№ технол карты	Первая неделя				Пятница				5 стр					
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
211	Каша геркулесовая	220/8	8.10	7.2	48.2	295	0.9	1.3	45.23	1.49	0.30	285.86	0.90	1.12
124	Сосиска отварная	100/5	4.70	17	0.80	238	0.02	0	14.3	0.55	97	122.76	31	61
337	Яйцо вареное	1	5.08	4.60	0.28	62.80	0.04	1.72	0	2.54	103.60	63.60	45.2	7.2
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9.7	9.9	30.8	256	0.08	0.05	47.46	1.05	173.31	148.10	28.71	1.34
192	Чай с лимоном	200/15/7	0.20	0.10	13.90	55	0	1.12	0	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
	Итого		27,78	38,80	93,98	906,80	1,04	4,19	106,99	5,64	377,07	621,66	106,54	70,74
Второй завтрак														
	Сырок «Даренка»	100	11.5	20.4	36.7	362	0.12	0.94	0	0	314.2	0	45.98	1.16
	Сок фруктовый	200	5.5	5.60	16.4	110	0.04	0.56	24	0	211.46	165.30	24.36	0.2
5	Гренки с сыром	80/13/5	7.90	7.20	27.5	210	0.07	0.04	0	0	127.58	0	24.16	1.18
	Итого		24,90	33,20	80,60	682,00	0,23	1,54	24,00	0,00	653,24	165,30	94,50	2,54
Обед														
34	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, горошек)	100	1.4	8.4	8.20	114	0.03	5.51	12	0.18	11.05	38.07	8.35	0.34
36	Рассольник «Ленинградский»	300/10	2.80	6.5	18.80	148	0.10	8.05	30.24	0.33	26.26	81.01	27.68	1.04
71	Тефтели	200/50	24.40	34.60	27.40	518.00	0.06	0.79	10.04	0.00	54.16	212.41	42.90	1.84
94	Картофельное пюре	230	4.80	7.60	30.90	214	0.18	15.95	34.98	0.31	57.25	129.70	43.43	1.59
199	Напиток «Золотой шап»	200	0.00	0.00	17.4	67	4	28	170	3.30	250	4.2	14	0
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		43,90	58,70	163,20	1 350,50	4,54	58,30	257,26	4,12	428,72	562,39	157,36	101,81
Полдник														
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Пряники	100	4.80	2.8	77	336	0.08	0	0	0	11	50	9	0.8
	Фрукты	250	0.75	0	21.50	100	0.06	20	0	0	32	22	18	4.40
	Итого		5,55	2,80	108,50	555,00	0,14	20,00	0,00	0,00	43,20	72,00	27,00	5,23
Ужин														
88	Суфле рыбное	120/10	21.50	20	3.4	280	2	0.42	16.25	1.83	41.73	155.82	22.88	0.86
117	Рис отварной	230/8	5.20	6.80	49.1	283	0.06	1.30	45.23	1.06	71.08	154.08	78.99	1.56
185	Чай с сахаром, молоком	200	1.50	1.60	15.80	81	0.01	0.26	9	0.05	53.2	39.15	6.09	0.08
	Хлеб пшеничный	150	11.40	0.75	74.55	339	0.7	0	0	0	30	97.50	21.0	97
	Итого		39,60	29,15	142,85	983,00	2,77	1,98	70,48	2,94	196,01	446,55	128,96	99,50
Второй ужин														
182	Ряженка	200	5.5	5.6	16.40	140	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
145	Запеканка творожная	120/25	22.30	16.40	32.7	363.00	0.07	0.54	96.30	0.05	248.45	277	34.96	0.68
	Итого		27,8	22	49,1	503	0,11	1,1	120,3	0,05	459,91	442	59,32	0,88
	Всего		55,60	44,00	98,20	1 006,00	0,22	2,20	240,60	0,10	919,82	884,30	118,64	1,76

№ технол карты	Первая неделя						Суббота								6 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Первый завтрак																
	Каша молочная «Дружба»	250/8	7.70	10.7	40.50	290	0.12	0.27	77.83	0.35	153.72	177,4	43,97	0.98		
1	Бутерброд с маслом сыром	95	9.7	9.9	30.80	256	0.08	0.05	47.46	1.05	173.31	148,1	28,71	1.34		
188	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1		
	Итого		19,90	22,40	91,60	649,00	0,21	0,58	134,29	1,45	380,36	364,65	78,77	2,42		
Второй завтрак																
282	Чай с сахаром	200/15	0,01	0	9,10	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03		
	Корж молочный	100	6,50	10,60	61,50	366,00	0,07	0,05	0	0	23,60	97,50	9,49	0,78		
	Сырок глазированный	80	11,50	20,40	36,70	362	0,12	0,94	0	0	314,20	0	45,98	1,16		
	Итого		18,01	31,00	107,30	763,00	0,19	0,99	0,00	0,00	338,06	97,50	55,47	1,97		
Обед																
21	Салат пестрый (свекла, яблоко, сахар, масло, пастит)	100	1	1,60	4,60	83	0,01	0,96	0	2,32	23,52	25,23	13,66	1,26		
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,3	3,10	22,60	134	0,1	7,92	12,74	0,38	16,43	66,89	25,11	1,03		
66	Биточки	120	17,40	14,30	15,40	262	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	1,71		
167	Гороховое пюре	200/7	19,70	7,60	46,30	336	0,67	0	35,4	0,33	110,14	126,46	99,62	6,48		
196	Компот из с/фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44		
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97		
	Итого		54,30	28,30	190,80	1 275,50	1,06	9,74	51,25	9,53	292,74	547,23	238,26	108,92		
Полдник																
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90,00	20,00	2,1		
201	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	20	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57		
	Фрукты	250	1	0	28,25	115	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40		
	Итого		2,35	1,48	65,69	534,00	0,15	100,00	10,00	0,76	72,09	114,96	40,96	7,07		
Ужин																
90	Рыба, запеченная с картофелем	330	29,40	22,30	24,9	421	0,21	0,98	28,50	6,06	81,84	158,44	58,50	1,79		
15	Салат из огурцов	100	0,80	4,50	3	55	0,02	3,84	0	2,31	20,49	37,25	11,69	0,53		
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,1	13,90	55,00	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08		
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,70	0	0	0	30	97,50	21,0	97		
	Итого		41,80	27,65	116,35	870,00	0,93	5,94	28,50	8,38	135,19	294,53	91,92	99,40		
Второй ужин																
182	Кефир	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2		
249	Пирожок с яблоком	100	6,1	5,30	44,40	251	0,07	1,38	21,5	0,81	18,49	52,3	10,35	1,36		
	Итого		11,60	10,90	60,80	391,00	0,11	1,94	45,50	0,81	229,95	217,60	34,71	1,56		
	Всего		147,96	121,73	632,54	4 482,50	2,65	119,19	269,54	20,93	1 448,39	1 636,47	540,09	221,34		

№ техн. карты	Первая неделя					Воскресенье								7 стр.
	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Первый завтрак														
142	Омлет	150/5	13,10	18,20	2,20	225,00	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	0,00	12,98	1,93
25	Салат «Здоровье»	100	1,6	7,10	5,7	92	0,05	2,07	0,00	0,20	20,77	43,31	21,18	0,65
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9,70	9,90	30,80	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	1,34
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Итого		24,6	35,3	52,6	628	0,17	3,28	144,82	2,11	276,01	192,75	63,6	4
Второй завтрак														
282	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Бутерброд с колбасой	50/50	4,7	10,4	0,4	115	0,01	0	7,2	0,27	11,34	61,35	7,6	0,7
	Сырок «Даренка»	100	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16
	Итого		16,3	30,8	46,2	512	0,13	0,94	7,2	0,27	325,8	61,35	53,58	1,89
Обед														
30	Салат луковый	50	0,06	4,5	3,5	56	0,02	1,88	0	2,29	12,82	23,8	5,72	0,33
34	Борщ со сметаной со свежей капустой	300/10	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	0,3	42,93	56,68	25,02	1,16
83	Куры отварные	70	16,6	17	0,3	193	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31
137	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	5,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59
196	Компот из суфруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		37,66	37,10	172,10	1 133,50	0,54	19,37	124,61	6,16	439,10	654,04	179,69	103,03
Полдник														
199	Напиток «Золотой шаг»	200	0,00	0,00	17,4	67	4	28	170	3,30	250	4,2	14	0
	Фрукты (груша)	250	0,8	0,6	20,6	100	0,02	50	0	0	19	16	12	0
	Баранки	50	0,38	2,5	28,2	144	0,08	0,05	0	0	26,96	0	10,57	0,91
	Итого		1,18	3,1	66,2	311	4,1	78,05	170	3,3	295,96	20,2	36,57	0,91
Ужин														
48	Уха с крупой	300/40	2,18	3,1	66,2	311	4,12	78,05	170	3,3	295,96	20,2	22,57	0,91
23	Салат степной	100	11,5	6	7,3	89	0,06	4,26	0	0,17	17,05	44	18,46	0,56
	Конфеты	50	2	20	26	28,3	0	0	0	0	0	0	0	0
184	Чай	200/15	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,5	21	97
	Итого		27,28	29,85	187,75	820,3	4,88	82,31	170	3,47	343,41	161,7	62,03	98,51
Второй ужин														
182	Снежок	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
174	Плюшка «Новомосковская»	100	6,6	4,7	41,9	238	0,06	0,01	14,52	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69
	Итого		12,1	10,3	58,3	378	0,1	0,57	38,52	1,04	230,49	218,88	33,54	0,89
	Всего		119,12	146,45	583,15	3 782,80	9,92	184,52	655,15	16,35	1 910,77	1 308,92	429,01	209,23

№ технол карты	Понедельник														8 стр.
	Вторая неделя		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд														
Первый завтрак															
131	Плов с изюмом	250	5,9	24,4	66,4	510	0,08	2,16	0	11,12	27,04	132,15	53,14	1,2	
10	Салат из моркови с сахаром	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,72	0	2,54	20,7	41,24	28,43	0,55	
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34	
189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0,03	0,52	18	0,1	106	78,3	12,8	0,13	
	Итого		19,7	41,9	129,6	975	0,23	4,45	65,46	14,81	327,05	399,79	123,08	3,22	
Второй завтрак															
	Чай	200/15	0,1	0	9,1	35	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08	
	Сдоба	100	0,76	0,5	0,564	288	0,08	0	0,02	0,42	12,59	45,86	7,89	12,64	
	Сырок глазированный «Фруктошка»	80	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16	
	Итого		12,36	20,9	46,364	685	0,21	1,2	9,02	0,47	379,99	85,01	59,96	13,88	
Обед															
19	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	7,9	7,4	103	0,01	3,24	0	0,31	20,83	21,95	12,11	1,2	
42	Суп гороховый	300	8,1	5	23,4	172	0,29	8,52	21,24	0,37	37,7	122	45,73	2,28	
68	Зразы из говядины	100	10,5	14,7	11,7	221	0,02	0	6,44	0	26,19	103,3	19,21	1,12	
137	Рожки отварные с маслом	200/8	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0	27,14	1,28	14,2	62,2	11,21	1,13	
201	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0,00	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57	
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		39,90	36,00	202,30	1 285,50	0,64	92,32	78,82	2,72	351,47	574,71	136,58	103,50	
Полдник															
	Пряники 2	100	4,8	2,8	77	336	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8	
	Фрукты	250	0,75	0	21,5	100	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4	
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Итого		5,55	2,80	108,50	555,00	0,14	20,00	0,00	0,00	43,20	72,00	27,00	5,23	
Ужин															
52	Рыба припущенная	100	23,5	7	0,4	158	0,18	0,62	21,9	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67	
94	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,43	1,59	
200	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	18,6	73	4	28	170	3,3	250	4,2	14	0	
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,5	21,0	97	
	Итого		39,7	15,35	124,45	784	5,06	44,57	226,88	5,45	360,19	446,05	111,54	99,26	
Второй ужин															
182	Кефир	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
175	Булочка «Веснушка»	70	5,1	3,3	34,2	189	0,05	0	10,18	0,81	9,96	39,73	6,81	0,54	
	Итого		10,6	8,9	50,6	329	0,09	0,56	34,18	0,81	221,42	205,03	31,17	0,74	
	Всего		127,81	125,85	661,81	4 613,50	6,37	163,10	414,36	24,26	1 683,32	1 782,59	489,33	225,83	

№ технол карты	Вторая неделя				Вторник										9стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак															
115.	Каша пшеничная молочная с маслом	230/8	9,6	7,1	40	254	0,17	1,3	45,23	2,38	95,55	248,44	90,32	4,17	
337	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	0,04	1,72	0	2,54	103,6	63,6	43,2	7,2	
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	1,34	
192	Какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,1	110,63	0	0	0	
	Итого		27,98	25,2	93,88	707,8	0,32	3,59	110,69	6,07	483,09	460,14	162,23	12,71	
Второй завтрак															
	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Сырок «Даренка»	100	20,4	11,5	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16	
	Итого		20,4	11,5	46,7	481	0,12	0,94	0	0	314,4	0	45,98	1,19	
Обед															
6	Салат из свежих овощей		2,3	8,6	4,2	103	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68	
36	Рассольник «Ленинградский»	300/10	2,8	6,5	18,8	148	0,1	8,05	30,24	0,33	26,26	81,01	27,68	1,04	
60	Бефстроганов	75/50	19,8	18,3	41,4	262	0,05	0,14	10,8	2,86	28,01	187,53	23,55	2,45	
144	Морковь тушеная с рисом	220	3,8	10,6	36	256	0,07	2,39	45,23	1,49	32,54	285,86	54,88	1,07	
199	Напиток «Золотой шар»	200	0	0,00	17,4	67	4	28	170	3,3	250	4,2	14	0	
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		40,20	45,60	199,50	1213,50	4,45	46,09	292,27	8,16	611,26	858,97	178,96	102,44	
Полдник															
	Фрукты	250	1	0	28,25	115	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4	
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90	20	0	
195	Компот из апельсинов	200	0,5	0,10	31,1	124	0,02	13,20	0,00	0,11	17,25	11,01	6,22	0,22	
	Итого		1,8	1,19	76,79	547	0,16	33,20	10	0,11	78,25	123,01	44,22	4,62	
Ужин															
115	Запеканка картофельная с мясом	300/8	28,2	32,8	33,3	545	0,07	1,6	27,14	1,28	21,88	62,20	33,6	3,46	
8	Салат из св. капусты с яблоком	100	1,80	4,60	9,60	87	0,03	19,55	0	0	47,95	0	16,42	1,07	
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,50	1,60	15,80	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08	
	Хлеб	100	6,90	1,10	12,09	192,6	0,7	0	0	0	30	97,50	21,0	97	
	Итого		38,4	40,1	70,79	905,6	0,81	21,41	96,14	1,33	153,03	198,85	77,11	101,61	
Второй ужин															
182	Ряженка	200	5,50	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
250	Пирожок с капустой	100	6,9	8	36,30	247	0,06	0	37,16	1,01	15,38	112,53	7,72	0,71	
	Итого		12,40	13,60	52,70	387,00	0,10	0,56	61,16	1,01	226,84	277,83	32,08	0,91	
	Всего		141,18	137,19	540,36	4241,90	5,96	105,79	570,26	16,68	1866,87	1918,80	540,58	223,48	

№ техн. карты	Вторая неделя					Среда					10 стр.			
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
Первый завтрак														
121	Каша молочная рисовая жидкая	250/8	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,27	76,83	0,35	152,51	153,40	33,93	0,52
1	Бутерброд с маслом	100/20	4,1	17	24,3	269	0,08	0	47,46	1,05	13,9	148,1	16,5	1,04
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	3,0	3,1	17,9	109	0,03	0,52	18	0,1	106	78,3	12,8	0,13
	Итого		13,4	43161,1	80,1	647	0,17	0,79	142,29	1,5	272,41	379,8	63,23	1,69
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Вафли	50	1,6	1,4	40,5	171	0,07	0,05	0	0	23,6	0	9,49	0,78
	Сырок глазированный «Фруктошка»	80	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16
	Итого		14,1	21,8	98,4	621	0,23	1,55	24	0	549,26	165,3	79,83	2,14
Обед														
19	Салат из моркови с яблоком	100	1,5	4,6	10,8	89	0,03	6,3	0	2,35	34,52	30,16	18,26	0,9
33	Щи из свежей капусты с картофелем	300 то	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12	30,2	0,24	41,5	36,5	15,2	0,52
71	Тефтели с соусом	200/5	24,4	34,6	27,4	518	0,06	0,79	10,04	0	54,16	212,41	42,9	1,84
13	Каша гречневая, рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	0,23	1,3	45,23	1,49	82,26	285,86	200,86	6,09
196	Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		53,1	55,35	206,75	1522	1,09	21,19	85,47	6,83	313,37	725,94	343,9	107,79
Полдник														
	Фрукты	250	0,8	0,6	20,6	100	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
176	Рожок с изюмом	80	0,75	1,18	17,44	308	0,07	0,04	0,05	0,62	13,53	45,49	7,18	0,70
200	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	17,4	67	4	28	170	3,3	250	4,2	14	0
	Итого		1,55	1,78	55,44	475	4,13	48,07	170,05	65,3	295,53	71,69	39,18	5,1
Ужин														
88	Суфле рыбное	120/10	21,5	20	3,4	280	0,2	0,42	16,25	1,83	41,73	155,82	22,88	0,86
137	Картофель в молоке	220/5	4,7	6	26,2	180	1,15	13	8	428	81,07	18,37	39,38	1,3
186	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,50	21,0	97
	Итого		37,8	26,85	118,05	854	2,05	14,54	24,25	429,84	155,66	273,03	83,99	99,24
Второй ужин														
182	Катык	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
173	Лепешка сметанная	80	7,0	9,2	45,3	294	0,07	0,01	5,4	1,14	21,84	60,39	9,81	0,76
	Итого		12,5	14,8	61,7	434	0,11	0,57	29,4	1,14	233,3	225,69	34,17	0,96
	Всего		134,95	149,73	604,44	4495	8,41	86,63	500,77	119,41	1825,93	1938,95	655,81	507,45

№ технол карты	Вторая неделя					Четверг					Истр. Fe			
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е		Са	Р	Mg
Первый завтрак														
118	Каша ячневая рассыпчатая	230/8	7	6,9	40,2	255	0,13	1,30	45,23	1,88	115,42	266,94	76,66	2,01
85	Колбаса отварная	100/5	9,9	20,8	0,8	230	0,02	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Итого		26,8	37,7	85,7	796	0,23	2,47	106,99	3,49	314,23	539,14	119,28	5,02
Второй завтрак														
200	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	17,4	67	4	28	170	3,3	250	4,2	14	0
	Сырок «Даренка»	100	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16
	Сдоба	100	0,76	5	56,4	288	0,08	0	0,02	0,42	12,59	45,86	7,89	12,64
	Итого		12,26	25,4	110,5	717	4,2	28,94	170,02	3,72	576,79	50,06	67,87	13,8
Обед														
98	Свекла тушеная	250	14,5	13,8	57,6	403	0,04	8,31	33,93	0,3	87,9	101,15	51,21	3,38
38	Суп с макаронными изделиями	300	3,3	3,1	22,6	134	0,1	7,92	12,74	0,38	16,43	66,89	25,11	1,03
90	Рыба, запеченная с картофелем	330	29,4	22,3	24,9	421	0,21	0,98	0	0	81,84	0	58,55	1,79
	Сок	200	1	0	23,4	94	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		58,70	40,80	189,00	1 341,50	0,56	17,77	70,67	0,68	427,63	430,34	180,23	103,40
Полдник														
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90	20	2,1
	Фрукты	250	3,75	0	5,6	227,5	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Итого		4,5	1,18	33,04	654,5	0,14	20	10	0	61,2	112	38	6,53
Ужин														
63	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,33	0	0,57	10,61	190,1	24,79	2,8
167	Гороховое пюре	200/7	19,7	7,6	46,3	336	0,67	0	35,4	0,33	110,14	126,46	99,62	6,4
6	Салат из свежих овощей	100	2,3	8,6	4,2	103	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68
192	Какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,1	110,63	0	0	0
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,5	21	97
	Итого		57,2	39,25	150,65	1173	1,46	7,8	65,4	1,18	294,37	452,13	158,9	106,88
Второй ужин														
182	Йогурт	200	3,27	2,5	11,3	81	0,06	1,37	0	0	235,5	0	27,44	0,23
260	Пицца детская	100	26,6	18,2	49,7	475	0,11	1,52	5,4	0,94	252,15	71,48	35,64	2,5
	Итого		29,87	20,7	61	556	0,17	2,89	5,4	0,94	487,65	71,48	63,08	2,73
	Всего		189,33	165,03	629,89	5 238,00	6,76	79,87	428,48	10,01	2 161,87	1 655,15	627,36	238,36

№ технол карты	Вторая неделя					Пятница					12 стр.			
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Первый завтрак														
44	Суп молочный с вермишелью	300	6,6	6,6	23,8	182	0,07	0,78	35,5	0,53	162,73	136,01	21,65	0,48
1	Бутерброд с маслом	100/20	4,1	17	24,3	269	0,08	0	2	11,25	13,9	42,27	16,5	1,04
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Итого		10,9	23,7	62	506	0,15	1,9	37,5	11,79	179,49	179,62	38,88	1,6
Второй завтрак														
192	Какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,1	110,63	0	0	0
337	Яйцо вареное		5,08	4,6	0,28	62,8	0,04	1,72	0	2,54	103,6	63,6	43,2	7,2
	Хлеб	50	4,1	0,25	24,5	113	0,7	0	0	0	30	97,5	21	97
	Итого		12,78	8,45	47,58	310,8	0,77	2,24	18	2,64	244,23	161,1	64,2	104,2
Обед														
19	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, горошек)	100	0,8	7,9	7,4	103	0,01	3,24	0	0,11	20,83	21,95	12,11	1,2
66	Рассольник домашний	300/10	2,8	6,5	16,7	138	0,10	12,01	30,24	0,3	36,03	73,65	29,67	1,11
86	Корица отварная	70	16,6	14	0,3	193	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31
94	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,43	1,59
196	Компот из суфруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		38,90	37,70	178,40	1 196,50	0,58	33,20	124,61	3,98	440,21	669,16	190,23	103,85
Полдник														
199	Напиток «Золотой шаг»	200	0,00	0,00	17,4	67	4	28	170	3,30	250	4,2	14	0
	Фрукты (апельсин)	250	0,75	0	21,50	100	0,08	120	0	0	68	46	26	0,06
	Баранки	50	0,38	2,50	28,20	144	0,08	0,05	0	0	26,96	0	10,57	0,91
	Итого		1,13	2,50	67,10	311,00	4,16	148,05	170,00	3,30	344,96	50,20	50,57	0,97
Ужин														
85	Сосиска отварная	100/5	4,7	17	0,80	238	0,02	0	14,3	0,55	97	122,76	31	61
116	Каша гречневая	230,8	10,9	8,09	43,9	303	0,23	1,30	45,23	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,50	1,6	15,80	81	0,01	0,26	9	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,50	21,00	97
	Итого		28,50	27,44	135,05	961,00	0,96	1,56	68,53	2,09	261,46	544,67	258,95	164,17
Второй ужин														
182	Снежок	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
228	Пудинг творожный	200	28,6	18,4	48,8	475	0,08	0,37	0	0	226,89	39,73	35,94	1,09
	Итого		92,21	24	65,2	615	0,12	0,93	24	0	437,89	205,03	60,3	1,29
	Всего		184,42	121,75	602,56	3888,8	2,95	150,79	544,38	39,26	1549,78	1710,48	649,13	8904

№ техно	Вторая неделя					Суббота					13 стр.			
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
124	Каша «Дружба» молочная с маслом	250/8	7,7	10,70	40,5	290	0,12	0,27	77,83	0,35	150,72	177,40	43,97	0,98
2	Бутерброд с маслом, сыром	95	9,70	9,90	30,80	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	1,34
192	Какао	200	2,50	1,80	20,3	103	0,01	0,26	9,0	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
	Итого		19,90	22,40	91,60	649,00	0,21	0,58	134,29	1,45	377,36	364,65	78,77	2,42
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,40	94	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,20
	Сырок глазированный «Фруктошка»	80	11,50	20,4	36,70	362	0,12	0,94	0	0	314,20	0	45,98	1,16
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90	20	0
	Итого		12,25	21,58	77,54	764,00	0,24	1,50	34,00	0,00	554,66	255,30	90,34	1,36
Обед														
6	Салат из свежих овощей	100	2,3	8,60	4,2	103	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68
58	Суп картофельный	300 /10	2,90	3	21,8	128	0,13	11,57	0,00	0,00	18,60	0,00	32,56	1,22
89	Рыба аппетитная (рыба, капуста, лук, сыр, яйцо)	300	27	25,20	14,80	395	0,18	9,31	0	0	146,50	0	52,58	1,81
196	Компот из с/фруктов	200	2,40	0,1	41,40	171	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		45,10	38,50	142,70	1 086,50	0,54	28,63	12,00	2,93	299,02	198,58	165,31	102,15
Полдник														
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,20	0	0	0,03
	Корж молочный	100	6,50	10,60	61,50	366,00	0,07	0,05	0	0	23,60	97,50	9,49	0,78
	Фрукты	250	1	0	28,25	115	0,06	20	0	0	32	22	18	4,40
	Итого		7,50	10,60	99,75	600,00	0,13	20,05	0,00	0,00	55,80	119,50	27,49	5,21
Ужин														
65	Голубцы ленивые	250/50	20	14,20	15,50	269	0,05	1,63	13,69	0	59,35	164,19	39,71	1,78
10	Салат из моркови	100	1,10	4,5	14,50	100	0,04	1,72	0	2,54	20,70	41,24	28,73	0,55
185	Чай с сахаром, молоком	200	1,50	1,6	15,80	81,00	0,01	0,26	9	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,50	21,00	97
	Итого		34,00	21,05	120,35	789,00	0,80	3,61	22,69	2,59	163,25	342,08	95,53	99,41
Второй ужин														
182	Кефир	200	5,50	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2
267	Шанежка	100	6,60	6,1	40,20	245	0,07	0	0	0	13,88	53,58	8,74	0,74
	Итого		12,10	11,70	56,60	385,00	0,11	0,56	24,00	0,00	225,34	218,88	33,10	0,94
	Всего		130,85	125,83	588,54	4 273,50	2,03	54,93	226,98	6,97	1 675,43	1 498,99	490,54	211,49

№ технол карты	Первая неделя					Воскресенье	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	14 стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность									
Первый завтрак															
122	Каша молочная манная с маслом	250/8	7,50	10,2	36,7	268	0,08	0,27	78,83	0,77	156,84	131,85	22,86	0,52	
142	Омлет	150/5	5,08	18,20	2,20	225,00	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	0,00	12,98	1,93	
1	Бутерброд с маслом	100/20	4,1	17	24,7	269	0,08	0	47,46	1,05	13,9	148,10	16,50	1,04	
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,20	0,1	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08	
	Итого		16,88	45,50	77,50	817,00	0,20	1,43	223,65	2,68	252,67	281,29	53,07	3,57	
Второй завтрак															
192	Какао	200	2,5	1,80	20,30	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10	
	Сырок глазированный «Фруктошка»	80	11,50	20,40	36,70	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16	
	Кекс	100	6,50	10,60	61,50	366,00	0,07	0,05	0	0	23,60	97,50	9,49	0,78	
	Итого		20,50	32,80	118,50	831,00	0,20	1,25	9,00	0,05	391,13	136,65	61,56	2,04	
Обед															
11	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	5	44	176	47,5	20,7	41,24	28,43	0,55	
34	Борщ со свежей капустой	300/10	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	0,3	42,93	56,68	25,02	1,16	
258	Вак-беляш	200	11,3	11,1	23,7	242	0,08	2,79	0	0	25,99	0	18,76	1,45	
196	Компот из суфюктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		28,60	23,60	175,60	1 012,50	5,38	57,69	230,24	50,55	402,01	423,73	163,25	101,80	
Полдник															
	Фрукты (банан)	250	3,75	0	5,60	227,5	0,08	20	0	0	16	56	84	0,60	
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90	20	0	
200	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	18,6	73	4	28	170	3,3	250	4,2	14	0	
	Итого		4,50	1,18	41,64	608,50	4,16	48,00	180,00	3,30	295,00	150,20	118,00	0,60	
Ужин															
133	Суфле куриное	100/10	18,60	26,10	3	321	0,04	0,45	35,39	0,51	51,28	118,05	16,42	1,48	
137	Рожки отварные с маслом	200/8	8,40	6,50	51,1	301	0,10	0	27,14	1,28	14,20	62,20	11,21	1,13	
	Овощи порционно	100	3,20	12	22	208	3	12,50	7	35	700	13,00	10,00	45	
186	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	0,10	13,90	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08	
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,70	0	0	0	30	97,50	21,00	97	
	Итого		41,80	45,45	164,55	1 224,00	3,84	14,07	69,53	36,80	798,34	292,09	59,36	144,69	
Второй ужин															
182	Ряженка	200	5,50	5,60	16,40	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
176	Булочка молочная	100	5,60	5,6	35,9	217	0,05	0,01	21,5	0,81	18,2	52,3	7,76	0,65	
	Итого		11,10	11,20	52,30	357,00	0,09	0,57	45,50	0,81	229,66	217,60	32,12	0,85	
	Всего		123,38	159,73	630,09	4 850,00	13,87	123,01	757,92	94,19	2 368,81	1 501,56	487,36	253,55	

Примечание: рекомендованное меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений обучающихся, а также в зависимости от типа оборудования (производственных возможностей) в школьных столовых ОУ. Применять в рационе питания, обучающихся мясо говяжье первой категории упитанности, кур первой категории, молоко пастеризованное с.м.ж.д. от 2,5 до 3,5%. Прием продовольственного сырья осуществлять только согласно реестра сертификатов и деклараций. Примерное меню составлено на основании требований и норм СанПин 2.4.5. 2409-08, Постановления Правительства РФ « 54 от 27.02.2007 г. (О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания детей в ОУ), нормативного сборника технологических карточек, изданный г.Уфа ООО «Партнер» 2010 г., 2014г., приложение к приказу Министерства образования РБ от 28.05.2015 г. №1087