



***ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ВОСПИТАННИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ БАШКИРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ А.В. ДОСТАВАЛОВА
НА ОСЕННИЙ - ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2020-2021 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.

Второй завтрак должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

Обед 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.

Второй ужин должен составлять от возрастной суточной потребности 300-500 ккал.

В целях профилактики гипо- и авитаминоза С - витаминизация напитком «Валетек». Рекомендуемые величины потребления витамина С для подростков старше 12 лет - 70 мг. в сутки на ребенка.

№ технол карты	Первая неделя				Понедельник									Г стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Г	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак															
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	
337	Яйцо вареное	1	5.08	4.60	0.28	62.80	0.04	1.72	0	2.54	103.60	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	13.90	148.1	16.50	1.04	
197	Кофейный напиток	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		20,08	29,90	95,98	735,80	0,23	1,98	83,60	4,92	185,03	313,05	77,00	9,47	
Второй завтрак															
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	
175	Булочка «Ассорти»	50	5.1	3.3	34.2	189	0.05	0	10.18	0.81	9.96	39.73	6.81	0.54	
	Сырок глазированный	80	11.50	20.40	36.70	362	1.12	0.94	0	0	314.20	0	45.98	1.16	
	Итого		16,80	23,80	84,80	606,00	1,17	2,06	10,18	0,82	327,02	41,07	53,52	1,78	
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	
68	Суп свекольник	300/10	2.40	6.10	16.40	130.00	0.06	5.80	0.00	0.00	28.20	0.00	24.90	1.21	
90	Плов с курицей	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	
	Фрукты (яблоко)	250	1	0	28.25	115	0.06	20	0	0	32	22	18	4.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		48,10	46,40	198,05	1 389,50	0,45	34,46	65,55	2,93	227,71	532,53	184,03	107,59	
Полдник															
	Печенье	100	0.75	1.18	17.44	308.00	0.08	0	10.00	0.00	29	90.00	20.00	2.10	
	Сок фруктовый	200	5.5	5.6	16.40	110	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2	
	Итого		6,25	6,78	33,84	418,00	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	2,30	
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	
124	Сосиска отварная	100/5	4.70	17	0.80	238	0.02	0	14.3	0.55	97	122.76	31	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	
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		24,30	31,90	130,50	956,00	0,40	25,55	58,28	3,32	288,39	417,47	116,77	160,28	
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		128,03	153,58	604,87	4 539,30	2,48	65,27	305,71	13,13	1 501,11	1 785,11	509,85	282,38	

№ технол. карты	Первая неделя	Вторник											2 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
121	Каша молочная рисовая	250/8	6.30	10.20	37.90	269	0.06	0.27	78.83	0.35	152.51	153.40	33.93	0.52
337	Яйцо вареное	1	5.08	4.60	0.28	62.80	0.04	1.72	0	2.54	103.60	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	148.1	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		24,68	28,30	91,78	622,80	0,21	2,56	144,29	4,05	540,05	466,19	132,81	9,96
Второй завтрак														
	Сырок глазированный	100	11.5	20.4	36.7	362	0.12	0.94	0	0	314.2	0	45.98	1.16
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0.00	0.00	0.20	0	0	0.03
	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	74,90	625,00	0,20	0,99	0,00	0,00	341,36	0,00	56,55	2,10
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
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
95	Гуляш	75/50	20.3	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	19.70	7.60	46.30	336	0.67	0	35.4	0.33	110.14	126.46	99.62	6.48
196	Компот из 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
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	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		62,30	47,40	201,60	1470,50	1,01	13,88	87,10	8,46	311,87	597,98	230,26	109,93
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1.4	0	26.6	110	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
	Итого		3	1,4	67,1	281	0,11	0,61	24	0	235,06	165,3	33,85	0,98
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
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
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		41,30	19,75	119,85	812,50	0,58	16,09	65,88	4,55	161,30	511,10	124,58	100,46
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
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	442,3	59,32	0,88
	Всего		170,96	141,75	604,33	4314,80	2,22	35,23	441,57	17,11	2049,55	2182,87	637,37	224,31

№ техн. карты	Первая неделя					Среда									3 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Ms	Fe		
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	9.90	30.80	256	0.08	0.05	47.46	1.05	173.31	148.10	28.71	1.34		
188	Кофейный напиток	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		29,10	39,40	92,10	844,00	0,24	1,61	115,99	3,53	364,70	576,95	124,64	5,04		
Второй завтрак																
199	Напиток «Валетек»	200	0,00	0,00	17,4	67	4	28	170	3,30	250	4,2	14	0		
	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	80	11,50	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,20	0	45,98	1,16		
	Итого		12,26	20,90	54,66	717,00	4,20	28,94	170,02	3,72	576,79	50,06	67,87	13,80		
Обед																
15	Салат «Мозаика»(св.огурец, морковь, картофель, кукуруза)	100	1,50	4,60	10,8	89	0,03	6,30	0	2,35	34,52	30,16	18,26	0,90		
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	Рыба запеченая с яйцом	100	24,40	34,6	27,40	518	0,06	0,79	10,04	0	54,16	212,41	42,90	1,84		
91	Картофельное пюре	100/40	24,80	15,30	4,80	256,00	0,07	0,06	42,20	0,00	13,53	84,99	5,88	0,51		
196	Компот из с/фруктов	200	2,40	0,10	41,4	173	0,01	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		
	Фрукты	250	0,80	0,60	20,60	100	0,02	50	0	0	19	16	12	0		
	Итого		67,20	63,30	184,30	1 573,50	6,40	66,00	82,48	5,43	248,40	585,08	173,40	102,73		
Полдник																
	Пряники	50	2,90	1,68	46,60	201,6	0,08	0	10	0	29	90	20	0		
	Сок фруктовый	200	5,5	5,60	16,4	110	0,04	0,56	24	0	211,46	165,30	24,36	0,2		
	Итого		8,40	7,28	63,00	311,60	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	0,20		
Ужин																
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		
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		
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		
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		
	Хлеб пшеничный	150	11,40	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,50	21,00	97		
	Итого		35,30	26,45	167,45	1 039,00	0,87	4,20	48,34	7,36	166,36	462,30	162,34	100,90		
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		
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		163,86	168,23	622,31	4876,10	6,03	103,25	496,33	20,85	1826,66	2147,29	607,32	224,23		

№ технол карты	Первая неделя				Четверг								4 стр.	
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
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
337	Яйцо вареное	1	5.08	4.60	0.28	62.80	0.04	1.72	0	2.54	103.60	63.6	43.2	7.20
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		20,28	35,40	84,08	734,80	0,23	2,51	144,29	4,46	384,97	343,55	82,56	8,76
Второй завтрак														
	Сдоба Ромовая	100	0.75	1.18	17.44	308.00	0.08	0	10.00	0.00	29	90.00	20.00	2.10
199	Паниток «Валетск»	200	0.00	0.00	17.4	67	4	28	170	3.30	250	4.2	14	0
	Итого		0,75	1,18	34,84	375,00	4,08	28,00	180,00	3,30	279,00	94,20	34,00	2,10
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
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
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 с/фруктов	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
	Фрукты (яблоко)	250	1	0.00	28.25	115	0.06	20	0	0	32	22.00	18	4.40
	Итого		56,70	52,30	241,25	1651,50	0,74	39,45	58,42	6,81	289,93	608,08	199,79	108,70
Полдник														
	Сок фруктовый	200	5.5	5.60	16.4	110	0.04	0.56	24	0	211.46	165.30	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
	Итого		7,10	7,00	56,90	281,00	0,11	0,61	24,00	0,00	235,06	165,30	33,85	0,98
Ужин														
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
	Сельдь с луком	65/30	4.80	2.20	0.00	158.00	0.18	0.62	21.90	1.84	22.91	214.00	33.00	0.67
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
	Чай с сахаром	200	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		41,80	38,45	138,85	842,30	1,07	19,81	56,88	2,26	131,39	463,15	109,54	100,50
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		139,13	149,13	617,62	4318,60	6,34	90,95	517,69	17,97	1553,65	1899,97	493,91	222,00

№ техн. 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 пшеничная	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	
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		22,70	34,20	93,70	844,00	1,00	2,47	106,99	3,10	273,47	558,06	61,34	63,54	
Второй завтрак															
	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	Слойка	80/13/5	7.90	7.20	27.5	210	0.07	0.04	0	0	127.58	0	24.16	1.18	
	Итого		13,40	12,80	43,90	320,00	0,11	0,60	24,00	0,00	339,04	165,30	48,52	1,38	
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	
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	
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	
91	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	
	Компот	200	5.5	5.60	16.4	110	0.04	0.56	24	0	211.46	165.30	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	
	Фрукты	250	0.75	0	21.50	100	0.06	20	0	0	32	22	18	4.40	
	Итого		46,25	46,50	175,60	1 230,50	0,63	51,57	97,41	0,87	417,54	683,15	179,96	106,34	
Полдник															
	Пряники	100	4.8	2.8	77	336	0.08	0	0	0	11	50	9	0.8	
	Сок фруктовый	200	1.0	0	21.2	88	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2	
	Итого		5,80	2,80	98,20	424,00	0,12	0,56	24,00	0,00	222,46	215,30	33,36	1,00	
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	
	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	
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		41,90	37,75	147,05	1 086,00	2,79	8,93	82,48	3,12	229,00	484,62	142,45	100,18	
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		27,80	22,00	49,10	503,00	0,11	1,10	120,30	0,05	459,91	442,30	59,32	0,88	
	Всего		157,85	150,05	607,55	4 407,50	4,76	65,23	455,18	7,14	1 941,42	2 548,73	524,95	273,32	

№ технокарты	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
I	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
	Конвертик с повидлом	80	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 (свежая яблоко, сахар, масло, пастига)	100	1	1.60	4.60	83	0.01	0.96	0	2.32	23.52	25.23	13.66	1.26
28	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	Бигочки	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	126.16	99.62	6.48
9	Компот из фруктов	200	1.10	0.11	41.10	171	0.01	0.8	0	2.75	70.93	53.51	15.68	1.44
	Фрукты	250	1	0	28.25	115	0.06	20	0	0	32	22	18	4.40
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		55,30	28,30	219,05	1 390,50	1,12	29,74	51,25	9,53	324,74	569,23	256,26	113,32
Полдник														
	Печенье	100	0.75	1.18	17.14	308	0.08	0	10	0	29	90.00	20.00	2.1
	Сок фруктовый	200	1.0	0	21.2	88	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
	Итого		1,75	1,18	38,64	396,00	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	2,30
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														
	Снежок	200	5.5	5.6	16.4	140	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
188	Сосиска запеченная в тесте	120	26.6	18.2	49.7	475	0.11	1.52	5.4	0.94	252.15	71.48	35.64	2.5
	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		168,86	134,33	639,04	4 683,50	2,72	39,89	277,44	20,30	1 882,42	1 817,99	586,78	222,11

№ техн. карты	Первая неделя			Воскресенье										7 стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Первый завтрак														
124	Сосиска отварная	100/5	4.70	17	0.80	238	0.02	0	14.3	0.55	97	122.76	31	61
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		14,08	52,3	41,6	787	0,14	1,16	159,12	2,46	192,83	272,2	61,21	64,05
Второй завтрак														
282	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	9.1	35	0	0	0	0	0.26	0	0	0.03
	Булочка Сдоба	100	0.76	5	56.4	288	0.08	0	0.02	0.42	12.59	45.86	7.89	12.64
	Итого		0,86	5	65,5	323	0,08	0	0,02	0,42	12,85	45,86	7,89	12,67
Обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2.3	8.60	4.20	103.00	0.02	6.95	12	0.18	32.99	38.07	13.49	0.68
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
258	Вак-беляш	300	11.3	11.1	23.7	242	0.08	2.79	0	0	25.99	0	18.76	1.45
196	Компот из с/фруктов	200	2.1	0.1	41.4	171	0.04	0.8	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
	Фрукты (груша)	250	0.8	0.6	20.6	100	0.02	50	0	0	19	16	12	0
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		29,10	28,30	164,70	027,50	0,38	70,08	42,24	3,25	221,84	271,26	135,95	101,73
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1.0	0	21.2	88	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
	Кондитерские изделия	50	0.38	2.5	28.2	144	0.08	0.05	0	0	26.96	0	10.57	0.91
	Итого		1,38	2,50	49,40	232,00	0,12	0,61	24,00	0,00	238,42	165,30	34,93	1,11
Ужин														
80	Рагу овощное с мясом	300	13.5	23.6	25	392	0.17	5.65	0	4.71	31.4	288	61.6	4.28
192	Каша овсяная на молоке	200	3.60	3.60	22.80	135	0.03	0.52	18	0.10	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		28,50	27,95	122,35	866,00	0,90	6,17	18,00	4,81	172,03	385,50	82,60	101,28
Второй ужин														
	Погурт	200	5.5	5.6	16.4	140	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
	Баранки	50	0.38	2.5	28.2	144	0.08	0.05	0	0	26.96	0	10.57	0.91
	Итого		5,88	8,1	44,6	284	0,12	0,61	24	0	238,42	165,3	34,93	1,11
	Всего		80,30	124,15	488,15	3 519,50	1,74	78,63	267,38	10,92	1 076,39	1 305,42	357,51	281,95

№ техники карты	Вторая неделя		Понедельник											8 стр.	
	Наименование блюд		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	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
337	Яйцо вареное		1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,04	1,72	0	2,54	103,60	63,6	43,2	7,20
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
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			19,68	34,9	79,18	708,8	0,23	2,51	144,29	4,46	380,34	421,85	95,36	8,89
	Второй завтрак														
200	Напиток «Валетек»		200	0	0	17,4	67	4	28	170	3,3	250	4,2	14	0
	Булочка «Ассорти»		50	5,1	3,3	34,2	189	0,05	0	10,18	0,81	9,96	39,73	6,81	0,54
	Сырок глазированный		80	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	311,2	0	45,98	1,16
	Итого			16,6	23,7	88,3	618	4,17	28,94	180,18	4,11	574,16	43,93	66,79	1,7
	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
58	Суп картофельный с гречками		300	8,1	5	23,4	172	0,29	8,52	21,24	0,37	37,7	122	45,73	2,28
100	Головизна тушеная с капустой		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	Чай зеленый с сахаром и лимоном		200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0,00	0,76	11,65	2,96	2,96	0,57
	Фрукты		250	3,75	0	21,5	100	0,06	20	0	0	32	22	18	1,1
	Хлеб ржаной-пшеничный		150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого			30,34	36,00	169,60	1097,50	0,34	111,76	54,82	2,77	177,04	431,41	130,22	107,70
	Полдник														
	Компот		100	4,8	2,8	7,5	350	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8
	Сок фруктовый		200	1,0	0	21,2	88	0,01	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого			5,80	2,80	28,70	438,00	0,09	0,56	24,00	0,00	222,46	215,30	33,36	1,00
	Ужин														
82	Рыба припущенная		100	23,5	7	0,1	158	0,18	0,62	21,9	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
94	Картофельное пюре		250	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,92	34,98	0,31	57,25	129,7	43,43	1,59
192	Какао на молоке		200	3,60	3,60	22,80	135	0,03	0,52	18	0,10	110,63	0	0	0
	Сладкоежки (печенье) с вареньем и яблоком		100	1,80	4,60	9,60	87	0,03	19,55	0	0	47,95	0	16,42	1,07
	Хлеб пшеничный		150	11,4	0,75	74,55	339	0,7	0	0	0	30	97,5	21,0	97
	Итого			45,10	23,55	138,25	933,00	1,12	36,64	74,88	2,25	268,77	441,85	113,96	100,33
	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
262	Ватрушка Французская		200	28,6	18,40	48,80	475	0,08	0,37	0	0	226,89	39,73	35,94	1,09
	Итого			34,1	24	65,2	615	0,12	0,93	24	0	438,35	205,03	60,3	1,29
	Всего			160,93	144,95	671,73	4596,30	6,42	181,34	502,17	13,54	2056,09	1759,37	499,99	220,91

№ техн. карты	Вторая неделя					Вторник					9стр.			
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый завтрак														
115	Каца пицценная 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
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		22,9	20,6	93,6	645	0,28	1,87	110,69	3,53	379,49	396,54	119,03	5,51
Второй завтрак														
5	Булочка Слойка	80/13/5	7.90	7.20	27.5	210	0.07	0.04	0	0	127.58	0	24.16	1.18
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
	Сырок творожный	100	20.4	11.5	36.7	362	0.12	0.94	0	0	314.2	0	45.98	1.16
	Итого		28,50	18,80	78,10	627,00	0,19	2,10	0,00	0,01	444,64	1,34	70,87	2,42
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
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
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 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
	Фрукты	250	1	0	28.25	115	0.06	20	0	0	32	22	18	4.40
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		43,80	38,60	199,55	1 309,50	0,62	53,38	90,91	3,57	308,78	595,48	208,99	107,93
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1.0	0	21.2	88	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
	Печенье	100	0.75	1.18	17.44	308	0.08	0	10	0	29	90	20	0
	Итого		1,75	1,18	38,64	396,00	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	0,20
Ужин														
85	Сосиска отварная	100/5	4.7	17	0.80	238	0.02	0	14.3	0.55	97	122.76	31	61
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
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
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		17,70	38,20	72,09	870,60	0,81	5,89	68,53	2,20	233,57	567,22	125,08	160,35
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
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		27,80	22,00	49,10	503,00	0,11	1,10	120,30	0,05	459,91	442,30	59,32	0,88
	Всего		142,45	139,38	531,08	4 351,10	2,13	64,90	424,43	9,36	2 066,85	2 258,18	627,65	277,29

№ технолог. 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 геркулесовая 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	
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	
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		18,48	34,9	80,38	709,8	0,21	2,51	142,29	4,04	376,01	443,4	106,43	8,89	
Второй завтрак															
281	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111	0,03	0,52	18	0,1	110,63	0	0	0	
	Булочка Сдоба	100	0,76	5	56,4	288	0,08	0	0,02	0,42	12,59	45,86	7,89	12,64	
	Сырок глазированный	80	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16	
	Итого		17,96	31,3	102,1	761	0,23	1,46	18,02	0,52	437,42	45,86	53,87	13,8	
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	
	Фрукты	250	0,8	0,6	20,6	100	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		53,00	56,80	233,50	1572,50	0,62	41,19	85,47	6,85	345,37	747,44	361,90	112,19	
Полдник															
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Печенье	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90	20	0	
	Итого		1,75	1,18	38,64	396,00	0,12	0,56	34,00	0,00	240,46	255,30	44,36	0,20	
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 тушеный	220/5	4,7	6	26,2	180	1,15	13	8	428	81,07	18,37	39,38	1,3	
3	Салат из белокочан. капусты с зел. горошком	100	1,9	4,5	9,2	84	0,02	9,34	0	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61	
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		39,70	31,35	127,25	938,00	2,07	23,88	24,25	432,25	206,60	301,89	99,24	99,85	
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	
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		32,1	23,8	66,1	615	0,15	2,08	29,4	0,94	463,61	236,78	60	2,7	
	Всего		162,99	179,33	627,77	4 992,30	3,40	71,68	333,43	444,58	2 069,47	2 030,67	725,80	237,63	

№ технокарты	Вторая неделя					Четверг					1стр.			
	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	95	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
197	Кофейный напиток	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		29,1	39,4	92,1	844	0,24	1,61	115,99	3,53	364,7	576,95	124,64	5,04
Второй завтрак														
282	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	9,1	35	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Сырок творожный	100	11,5	20,4	36,7	362	0,12	0,94	0	0	314,2	0	45,98	1,16
	Кеке	100	6,50	10,60	61,50	366,00	0,07	0,05	0	0	23,60	97,50	9,49	0,78
	Итого		18,10	31,00	107,30	763,00	0,20	1,25	9,00	0,05	391,00	136,65	61,56	2,02
Обед														
21	Салат пестрый (свекла, яблоко, сахар, масло, пастил)	100	1	1,60	4,60	83	0,01	0,96	0	2,32	23,52	25,23	13,66	1,26
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
60	Бефстроганов	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	8,40	6,50	51,1	301	0,10	0	27,14	1,28	14,20	62,20	11,21	1,13
196	Компот из с/фруктов	200	2,1	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Фрукты	250	0,8	0,6	20,6	100	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Хлеб ржаной-пшеничный	150	10,50	1,60	60,50	289,50	0,17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		41,70	30,10	213,30	1 337,50	0,69	30,28	54,82	6,72	234,54	495,24	174,49	108,63
Полдник														
	Печенье/вафли	100	0,75	1,18	17,44	308	0,08	0	10	0	29	90	20	2,1
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2
	Итого		1,75	1,18	38,64	396	0,12	0,56	34	0	240,46	255,3	44,36	2,3
Ужин														
91	Картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,90	211	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,43	1,59
	Сельдь с луком	65/30	4,80	2,20	0,00	158,00	0,18	0,62	21,90	1,84	22,91	214,00	33,00	0,67
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
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	339,00	0,70	0	0	0	30	97,50	21,00	97
	Итого		23,3	20,05	128,65	895	1,08	20,07	65,88	2,31	184,19	502,3	115,63	100,54
Второй ужин														
182	Погурт	200	3,27	2,5	11,3	81	0,06	1,37	0	0	235,5	0	27,44	0,23
278	Намисушка с чесноком	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		143,82	142,43	640,99	4 791,50	2,50	56,66	285,09	13,55	1 902,54	2 037,92	583,76	221,26

№ технолог. 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
2	Бутерброд с маслом, сыром	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														
200	Напиток «Валетек»	200	0	0	17.4	67	4	28	170	3.3	250	4.2	14	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
175	Булочка «Ассорти»	50	5.1	3.3	34.2	189	0.05	0	10.18	0.81	9.96	39.73	6.81	0.54
	Итого		10,18	7,9	51,88	318,8	4,09	29,72	180,18	6,65	363,56	107,53	64,01	7,74
Обед														
6	Салат из свежих овощей	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
65	Жаркое по-домашнему	300	13.5	23.6	25	392	0.17	5.65	0	4.71	31.1	288	61.6	4.28
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
	Фрукты (ангельсин)	250	0.75	0	21.50	100	0.08	120	0	0	68	46	26	0.06
	Хлеб ржанно-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		30,8	39,70	127,50	1193,50	0,57	121,0	30,24	7,87	257,10	590,11	196,06	105,00
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1.0	0	21.2	88	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
	Баранги	50	0.38	2.50	28.20	141	0.08	0.05	0	0	26.96	0	10.57	0.91
	Итого		1,38	2,50	49,40	229,00	0,12	0,61	24,00	0,00	238,42	165,30	34,93	1,11
Ужин														
115	Салат «Стелтон»	100	11.2	0	7.3	89	0.06	4.26	0	0.17	17.05	41	18.16	0.56
81	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
192	Каша	200	2.50	1.33	20.2	102	0.01	0.26	0.0	0.05	57.33	39.15	6.09	0.10
	Хлеб пшеничный	150	11.10	0.75	74.85	439	0.7	0	0	0	30	97.50	21.00	97
	Итого		41,60	33,64	146,85	1072,00	1,02	5,82	68,53	2,26	278,64	588,67	277,41	164,75
Второй ужин														
182	Снежок	200	5.5	5.6	16.4	140	0.04	0.56	24	0	211.46	165.30	24.36	0.2
228	Пудинг творожный	200	28.6	18.40	48.80	475	0.08	0.37	0	0	226.89	39.73	35.94	1.09
	Итого		34,10	24,00	65,20	615,00	0,12	0,93	24,00	0,00	438,35	205,03	60,30	1,29
	Всего		128,31	131,44	547,83	3937,30	6,07	180,68	364,45	28,57	1755,65	1836,26	671,59	281,58

№ технол карты	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
189	Кофейный напиток	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														
200	Напиток «Валетек»	200	0	0	17.4	67	4	28	170	3.3	250	4.2	14	0
	Сырок глазированный	80	11.50	20.4	36.70	362	0.12	0.94	0	0	314.20	0	45.98	1.16
	Конвертик с повидлом	80	0.75	1.18	17.44	308	0.08	0	10	0	29	90	20	0
	Итого		12.25	21.58	71.54	737.00	4.20	28.94	180.00	3.30	593.20	94.20	79.98	1.16
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
41	Суп картофельный с клецками	300/10	2.90	3	21.8	128	0.13	11.57	0.00	0.00	18.60	0.00	32.56	1.22
50/52	Рыба припущенная сметанно-томатном соусе	120/50	27	25.20	14.80	395	0.18	9.31	0	0	146.50	0	52.58	1.81
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 фруктов	200	2.40	0.1	41.40	171	0.04	0.80	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
	Фрукты	250	1	0	28.25	115	0.06	20	0	0	32	22	18	4.40
	Хлеб ржанко-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97
	Итого		50.20	46.10	201.85	1415,50	0.78	64.58	46.98	3.24	388.27	350.28	226.74	108.14
Полдник														
	Сов. фруктовый	200	1.0	0	21.2	88	0.04	0.56	24	0	211.46	165.3	24.36	0.2
	Сов. фруктовый	100	0.50	0	10.60	44.00	0.02	0.28	12	0	105.73	52.65	12.18	0.1
	Итого		1.50	0	31.80	132.00	0.06	0.84	36.00	0.00	317.19	217.95	36.54	0.30
Ужин														
66	Котлетки, оптопки, пшеничные	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	35.1	0.33	110.14	126.46	99.62	6.48
17	Салат витаминный	100	1.10	4.5	14.50	100	0.04	1.72	0	2.54	20.70	41.24	28.73	0.55
105	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		51.10	28.75	166.55	1118,00	1,49	2,04	47,51	6,67	255,76	472,49	188,63	105,82
Второй ужин														
	Ряженка	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		153,75	141,13	670,84	4758,50	6,90	97,31	456,78	14,66	2074,99	1763,30	641,07	219,46

№ техн. карты	Первая неделя					Воскресенье	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	14 стр.
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность									
Первый завтрак															
124	Сосиска отварная	100/5	4.70	17	0.80	238	0.02	0	14.3	0.55	97	122.76	31	61	
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		14,08	52,30	41,60	787,00	0,14	1,16	159,12	2,46	192,83	272,20	61,21	64,05	
Второй завтрак															
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0.00	0.00	0.20	0	0	0.03	
175	Булочка «Ассорти»	50	5.1	3.3	34.2	189	0.05	0	10.18	0.81	9.96	39.73	6.81	0.54	
	Итого		5,10	3,30	44,20	308,00	0,05	0,00	10,18	0,81	10,16	39,73	6,81	0,57	
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	
31	Борщ со свежей капустой со сметаной	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	
158	Вак-о-вяи	300	11.3	11.1	23.7	242	0.08	2.79	0	0	25.79	0	18.76	1.45	
	Компот из фруктов	200	2.4	0.1	11.1	171	0.04	0.6	-	2.75	76.33	63.51	45.68	1.14	
	Фрукты (бананы)	250	3.73	0	5.60	227.5	0.08	20	0	0	16	56	81	0.60	
	Хлеб ржанко-пшеничный	150	10.50	1.60	60.50	289.50	0.17	0	0	0	30	97	21	97	
	Итого		31,33	23,60	100,00	1152,00	0,12	77,13	206,24	50,55	206,55	314,43	222,89	102,20	
Полдник															
	Сладкое	200	1.0	3	21.2	87	0.04	0.56	21	0	211.16	165.3	21.36	0.2	
	Чай	100	0.5	1	17.24	80	0.02	0	16	0	79	30	20	0	
	Итого		1,55	4,19	38,44	167,00	0,06	0,56	37,00	0,00	240,96	195,30	41,36	0,20	
Ужин															
	Суп с говядиной	100	18.60	20.10	3	121	0.04	0.12	33.39	0.31	51.28	118.05	16.12	1.18	
	Углекислый напиток, рассольчатый	230/8	10.9	8.9	43.9	303	0.23	1.5	43.23	1.49	82.26	285.86	200.86	6.09	
	Овощи помидорно	100	3.20	12	75	208	3	12.80	0	15	700	13.00	10.00	15	
195	Овощной суп с мушкетерами	200	1.80	1.6	18.80	81.00	0.01	0.70	9	0.01	53.20	39.15	6.09	0.08	
	Хлеб пшеничный	150	11.19	0.75	74.75	339	0.70	0	0	0	30	97.70	21.00	97	
	Итого		45,79	40,35	139,65	1152,00	3,98	14,31	90,42	37,95	916,74	553,56	254,37	140,65	
Второй ужин															
	Потурт	200	3.27	2.5	11.3	81	0.06	1.37	0	0	235.5	0	27.44	0.23	
	Баранки	50	0.38	2.5	28.2	144	0.08	0.05	0	0	26.96	0	10.57	0.91	
	Итого		3,65	5,00	39,50	225,00	0,14	1,42	0,00	0,00	262,46	0,00	38,01	1,14	
	Всего		101,53	134,73	483,19	4120,00	9,85	94,78	506,16	90,87	1829,20	1435,22	627,65	317,81	

Примечание: рекомендованное меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений обучающихся, а также в зависимости от типа оборудования (производственных возможностей) в 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. Постановление Правительства РБ №49 от 18.02.2016 г. Об утверждении норм материального и денежного обеспечения форменной одеждой и иным вещевым имуществом (обмундированием), мягким инвентарем, питанием воспитанников государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Башкирский кадетский корпус Приволжского федерального округа имени Героя России А.В. Доставалова

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (вместе с "СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 N 60833)

Приложение N 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение N 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПЕРЕЧЕНЬ
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

- 1 Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества
- 2 Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза
- 3 Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу
- 4 Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца
- 5 Непотрошенная птица
- 6 Мясо диких животных.
- 7 Яйца и мясо водоплавающих птиц
- 8 Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам
- 9 Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные
- 10 Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями
- 11 Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления
- 12 Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)
- 13 Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы, рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студии, форшмак из сельди
- 14 Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
- 15 Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки
- 16 Простокваша - "самоквас"
- 17 Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приотделенные.
- 18 Квас
- 19 Соки концентрированные диффузионные
- 20 Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию
- 21 Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы
- 22 Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку
- 23 Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое
- 24 Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания
- 25 Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный)
- 26 Острые соусы, кетчупы, майонез
- 27 Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
- 28 Кофе натуральный, тонизирующие напитки (в том числе энергетические)
- 29 Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки)
- 30 Ядро абрикосовой косточки, арахис.
- 31 Газированные напитки, газированная вода питьевая
- 32 Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров
- 33 Жевательная резинка
- 34 Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%)
- 35 Карамель, в том числе леденцовая
- 36 Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья
- 37 Окрошки и холодные супы
- 38 Яичница-глазунья
- 39 Паштеты, блинчики с мясом и с творогом
- 40 Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
- 41 Картофельные и кукурузные чипсы, снеки
- 42 Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приотделенные в условиях палаточного лагеря
- 43 Сырки творожные, изделия творожные более 9% жирности
- 44 Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности, кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности
- 45 Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

**ТАБЛИЦА
ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ
ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
		Творог с массовой долей жира 9%	100
Рыба (треска)	105		
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22