

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 4
 Рожова Е.Н. _____

УТВЕРЖ
 ИП Ворожцов
 _____ Е.В.Ворс

МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ
 СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА

I день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	
2021	ТТК №29	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ / СМЕТАНА	85	250/10	7,6	5,8	8,6	160,0	0,1	0,0	0,1	1,3	0,1	0,0	30,2	10,4	42,0	1,0	63,7	0,8	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50,00	5,6	14,0	10,0	212,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
2016	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,2	4,6	4,7	0,6	41,2	0,2	0,0	
Итого за прием пищи:					13,3	19,8	28,5	412,0	0,2	5,4	0,1	1,7	0,5	0,1	49,6	70,1	81,5	3,6	159,3	3,2	0,0	
II Завтрак																						
2021	ПП	БУЛОЧКА СДОБНАЯ		50	4,0	4,7	27,8	169,5	0,3	0,1	0,1	0,2	0,0	0,2	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					19,1	24,7	38,0	519,3	0,2	5,4	0,1	1,7	0,5	0,1	49,6	70,1	81,5	3,6	159,3	3,2	0,0	

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	
Завтрак																						
2016	304	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	85	200	3,7	5,8	38,9	38,9	22,3	0,0	0,0	0,0	0,3	28,3	27,8	7,6	22,6	0,7	167,6	4,1	0,0	
2021	ТТК №26	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		90/30	12,2	12,9	5,6	198,5	0,1	1,9	0,5	3,9	0,0	0,1	27,8	45,0	20,6	2,1	287,5	7,0	0,1	
2021	ТТК №2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	5,6	14,0	10,0	212,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
2021	ТТК №25	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,2	4,6	4,7	0,6	41,2	0,2	0,0	
Итого за прием пищи:					21,6	32,7	64,4	489,4	22,5	2,3	0,5	4,9	0,3	28,4	75,0	64,8	82,7	5,0	470,3	12,0	0,2	
Всего за день:					25,9	21,1	89,5	674,5	0,2	10,4	5,2	5,0	0,1	1,1	93,6	73,5	332,3	7,4	470,3	12,0	0,2	

3 день

Сборник	№ технологической	Прием пищи, наименование	Цена	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества					
---------	-------------------	--------------------------	------	-------	------------------	--	--	----------------	----------	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--

рецептур	карты	блюда	порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины														
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		
Завтрак																						
2008	ТТК №224	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ / СМЕТАНА	85	250/10	5,3	6,4	34,3	215,4	0,1	0,0	0,1	3,0	30,2	10,4	42,0	34,5	264,7	1,2	229,2	3,8	0,0	
2021	ПП	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		200	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5	46,0	0,0	0,0	
2021	267	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	5,6	14,0	10,0	212,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
Итого за прием пищи:					13,2	21,3	59,7	506,1	0,3	0,0	0,1	4,1	30,2	10,4	58,7	48,6	332,0	3,7	329,6	6,6	0,0	
II Завтрак																						
2021	ПП	БУЛОЧКА СДОБНАЯ		50	4,0	4,7	27,8	169,5	0,3	0,1	0,1	0,2	0,0	0,2	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					4,0	4,7	27,8	169,5	0,3	0,1	1,0	0,2	0,0	0,2	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:					17,2	26,0	87,5	675,6	0,3	0,0	0,1	4,1	31,2	12,6	60,5	48,6	332,4	4,0	329,6	6,6	0,0	

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	
Завтрак																						
2021	ТТК №23	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	85	250	11,6	16,9	19,3	298,2	0,1	1,9	0,5	3,9	0,0	0,1	27,8	45,0	203,6	2,1	287,5	7,0	0,1	
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		60	9,0	10,8	15,3	91,8	0,1	0,0	21,3	1,1	0,0	0,0	15,0	51,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
2021	ТТК №25	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,2	4,6	4,7	0,6	41,2	0,2	0,0	
2021	ПП	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	5,6	14,0	10,0	212,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
Итого за прием пищи:					26,3	41,7	54,5	642,0	0,3	2,3	21,8	6,0	0,0	0,1	62,2	108,4	243,1	4,3	383,1	9,4	0,1	
II Завтрак																						
Всего за день:					26,3	41,7	54,5	642,0	0,3	2,3	21,8	6,0	0,0	0,1	62,2	108,4	234,4	4,3	383,1	9,4	0,1	

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	
Завтрак																						
2021	ТТК №29	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР	85	200/50	19,0	19,7	16,8	256,0	0,1	0,0	0,1	1,3	0,1	0,0	30,2	10,4	42,0	1,0	63,7	0,8	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	5,6	14,0	10,0	212,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	

2016	376	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2	0,0	10,1	42,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,9	3,7	0,4	13,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					24,8	33,7	36,9	510,3	0,2	5,4	0,2	1,7	0,5	0,1	136,3	70,1	280,0	3,6	647,1	90,3	0,4
II Завтрак																					
Всего за день:					24,8	33,7	36,9	510,3	0,2	5,4	0,2	1,7	0,5	0,1	136,3	70,1	280,0	3,6	647,1	90,3	0,4

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2016	338	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ В ДУХОВКЕ	85	100	9,1	3,3	0,3	91,9	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0
2021	ТТК №3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		200	3,8	4,9	28,6	175,4	0,0	0,6	0,1	0,0	1,0	122,8	18,2	0,3	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИР		60	0,4	0,5	2,2	11,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	П/П	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	5,6	14,0	10,0	212,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0
2021	ТТК №25	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,2	4,6	4,7	0,6	41,2	0,2	0,0
Итого за прием пищи:					19,0	22,7	51,0	530,9	0,1	11,0	0,1	1,6	1,0	122,8	53,6	20,5	51,5	4,4	373,7	4,4	0,0
II Завтрак																					
Всего за день:					19,0	22,7	51,0	530,9	0,1	11,0	0,1	1,6	1,0	122,8	53,6	20,5	51,5	4,4	373,7	4,4	0,0

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2016	203	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	85	250/40	23,2	43,0	112,0	233,2	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	7,1	4,2	8,0	0,1	36,3	0,6	0,0
2008	181	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		200	6,7	3,6	11,8	98,0	0,2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	18,4	45,2	21,3	4,6	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	5,6	14,0	10,0	212,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0
Итого за прием пищи:					35,5	60,6	133,8	543,3	0,3	0,5	0,1	1,5	0,0	0,0	32,7	57,0	64,1	6,3	90,7	2,8	0,0
II Завтрак																					
		БУЛОЧКА СДОБНАЯ		50	4,0	4,7	27,8	169,5	0,3	0,1	0,1	0,2	0,0	0,2	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	0,0	0,0

Итого за прием пищи:	4,0	4,7	27,8	169,5	0,3	0,1	0,1	0,2	0,0	0,2	0,2	0,0	11,4	0,3	0,0	0,0	0,0
Всего за день:	39,5	65,3	161,6	712,8	0,6	0,6	0,2	1,7	0,0	0,2	32,9	57,0	64,5	6,6	90,7	2,8	0,0

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	85	100	16,9	0,7	0,3	75,0	0,0	0,6	0,1	1,0	0,1	0,1	22,8	18,2	104,4	0,4	36,8	9,7	0,0
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕН. КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		60	0,9	1,6	2,0	26,1	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	67,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2016	382	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	24,1	14,7	22,9	274,6	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,5	27,5	95,6	0,9	27,9	9,0	0,0
2021	П/П	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	5,6	14,0	10,0	212,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0
2011	349	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	4,6	5,1	0,5	24,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					47,7	31,0	45,1	627,7	0,1	5,6	0,1	1,9	0,1	0,2	221,8	57,9	239,9	3,4	143,9	20,9	0,0

II Завтрак

Всего за день:					46,6	28,2	43,1	585,3	0,1	5,6	0,1	1,9	0,1	0,2	221,8	57,9	239,9	3,4	143,9	20,9	0,0
----------------	--	--	--	--	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----	-------	------	-----

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2012	33	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ / СМЕТАНА	85	250/10	9,1	12,6	2,0	157,6	0,2	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,3	10,8	0,0	4,4	0,0	0,0	0,0
2021	П/П	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50,0	5,6	14,0	10,0	212,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0
2016	338	ЧАЙ С САХАРОМ		200	4,3	6,1	34,8	39,9	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	4,6	5,1	0,5	24,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					19,0	32,7	46,8	409,6	0,3	17,1	0,0	0,9	0,0	0,0	46,8	23,0	39,9	6,5	79,2	2,2	0,0

II Завтрак

Всего за день:					23,0	32,7	56,5	641,2	0,3	17,1	0,0	0,9	0,0	0,0	57,6	26,9	43,6	6,9	92,6	2,2	0,0
----------------	--	--	--	--	------	------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	------	-----	-----

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг

Завтрак

2016	203	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	85	250	18,0	16,7	21,7	510,0	0,1	16,2	0,0	0,0	0,0	0,0	52,5	55,3	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0
2021	П/П	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	5,6	14,0	10,0	212,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0
2016	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	4,3	6,1	34,8	39,9	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	4,6	5,1	0,5	24,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					27,9	36,8	66,5	762,0	0,2	17,3	0,0	0,9	0,0	0,0	73,0	67,5	39,9	4,8	79,2	2,2	0,0

II Завтрак

Всего за день:					27,9	36,8	66,5	762,0	0,2	17,3	0,0	0,9	0,0	0,0	73,0	67,5	39,9	4,8	79,2	2,2	0,0
----------------	--	--	--	--	------	------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	------	-----	-----

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4

Рожова Е.Н. _____

УТВЕРЖ

ИП Ворожцов

Е.В.Ворс _____

МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА

I день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	
2021	ТТК №29	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ, СМЕТАНА	85	250/10	7,6	5,8	8,6	160,0	0,1	0,0	0,1	1,3	0,1	0,0	30,2	10,4	42,0	1,0	63,7	0,8	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40,00	4,5	11,2	8,0	169,7	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
2016	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,2	4,6	4,7	0,6	41,2	0,2	0,0	
Итого за прием пищи:					12,2	16,0	26,5	362,4	0,2	5,4	0,1	1,7	0,5	0,1	49,6	70,1	81,5	3,6	159,3	3,2	0,0	
II Завтрак																						
2021	ПП	МОЛОКО		200	5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					18,0	20,9	36,0	469,7	0,2	5,4	0,1	1,7	0,5	0,1	49,6	70,1	81,5	3,6	159,3	3,2	0,0	

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	
Завтрак																						
2016	304	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	85	200	3,7	5,8	38,9	38,9	22,3	0,0	0,0	0,0	0,3	28,3	27,8	7,6	22,6	0,7	167,6	4,1	0,0	
2021	ТТК №26	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		90/30	12,2	12,9	5,6	198,5	0,1	1,9	0,5	3,9	0,0	0,1	27,8	45,0	20,6	2,1	287,5	7,0	0,1	
2021	ТТК №2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	4,5	11,2	8,0	169,7	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
2021	ТТК №25	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,2	4,6	4,7	0,6	41,2	0,2	0,0	
Итого за прием пищи:					20,5	29,9	62,4	447,0	22,5	2,3	0,5	4,9	0,3	28,4	75,0	64,8	82,7	5,0	470,3	12,0	0,2	
II Завтрак																						
2021	ПП	МОЛОКО		200	5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					25,9	21,1	89,5	674,5	0,2	10,4	5,2	5,0	0,1	1,1	93,6	73,5	332,3	7,4	470,3	12,0	0,2	

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	
Завтрак																						
2008	ТТК №224	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ / СМЕТАНА	85	250/10	5,3	6,4	34,3	215,4	0,1	0,0	0,1	3,0	30,2	10,4	42,0	34,5	264,7	1,2	229,2	3,8	0,0	
2021	П/П	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		200	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5	46,0	0,0	0,0	
2021	267	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	4,5	11,2	8,0	169,7	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
Итого за прием пищи:					12,1	18,5	57,7	463,7	0,3	0,0	0,1	4,1	30,2	10,4	58,7	48,6	332,0	3,7	329,6	6,6	0,0	
II Завтрак																						
2021	ПП	МОЛОКО		200	5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:					17,9	23,4	67,2	571,0	0,3	0,0	0,1	4,1	31,2	12,6	60,5	50,5	340,7	3,7	343,2	6,6	0,0	

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	
Завтрак																						
2021	ТТК №23	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	85	250	11,6	16,9	19,3	298,2	0,1	1,9	0,5	3,9	0,0	0,1	27,8	45,0	203,6	2,1	287,5	7,0	0,1	
2021	ТТК №25	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,2	4,6	4,7	0,6	41,2	0,2	0,0	
2021	П/П	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	4,5	11,2	8,0	169,7	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
Итого за прием пищи:					16,2	28,1	37,2	507,8	0,2	2,3	0,5	4,7	0,0	0,1	47,2	57,2	243,1	4,3	383,1	8,9	0,1	
II Завтрак																						
2021	ПП	МОЛОКО		200	5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:					22,0	33,0	46,7	615,1	0,2	2,3	0,5	4,7	0,1	0,1	45,4	55,3	234,4	3,9	369,5	8,9	0,0	

5 день

Сборник рецептов	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины						Минеральные вещества					
------------------	------------	--------------------------------	------	--------------	------------------	--	--	-----------	----------	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	
																						Завтрак
2021	ТТК №29	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР	85	250	19,0	19,7	16,8	256,0	0,1	0,0	0,1	1,3	0,1	0,0	30,2	10,4	42,0	1,0	63,7	0,8	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	4,5	11,2	8,0	169,7	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
2016	376	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2	0,0	10,1	42,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,9	3,7	0,4	13,4	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					23,7	30,9	34,9	467,9	0,2	5,4	0,2	1,7	0,5	0,1	136,3	70,1	280,0	3,6	647,1	90,3	0,4	
II Завтрак																						
2021	ПП	МОЛОКО		200	5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					29,5	35,8	44,4	575,2	0,2	5,4	0,2	1,7	0,5	0,1	136,3	70,1	280,0	3,6	647,1	90,3	0,4	

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	
Завтрак																						
2016	338	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ В ДУХОВКЕ	85	100	9,1	3,3	0,3	91,9	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	
2021	ТТК №3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		200	3,8	4,9	28,6	175,4	0,0	0,6	0,1	0,0	1,0	122,8	18,2	0,3	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	
2021	ПП	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	4,5	11,2	8,0	169,7	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
2021	ТТК №25	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,2	4,6	4,7	0,6	41,2	0,2	0,0	
Итого за прием пищи:					17,5	19,4	46,8	476,9	0,1	11,0	0,1	1,6	1,0	122,8	53,6	20,5	51,5	4,4	373,7	4,4	0,0	
II Завтрак																						
2021	ПП	МОЛОКО		200	5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					23,3	24,3	56,3	584,2	0,1	11,0	0,1	1,6	1,0	122,8	53,6	20,5	51,5	4,4	373,7	4,4	0,0	

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг

Завтрак																						
2016	203	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	85	250/40	23,2	43,0	112,0	233,2	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	7,1	4,2	8,0	0,1	36,3	0,6	0,0	
2008	181	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		200	6,7	3,6	11,8	98,0	0,2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	18,4	45,2	21,3	4,6	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	4,5	11,2	8,0	169,7	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	
Итого за прием пищи:					34,4	57,8	131,8	500,9	0,3	0,5	0,1	1,5	0,0	0,0	32,7	57,0	64,1	6,3	90,7	2,8	0,0	
II Завтрак																						
2021	ПП	МОЛОКО		200	5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					40,2	62,7	141,3	608,2	0,3	0,5	0,1	1,5	0,0	0,0	32,7	57,0	64,1	6,3	90,7	2,8	0,0	

8 день																					
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	85	100	16,9	0,7	0,3	75,0	0,0	0,6	0,1	1,0	0,1	0,1	22,8	18,2	104,4	0,4	36,8	9,7	0,0
2016	382	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	3,2	10,3	16,0	192,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,5	27,5	95,6	0,9	27,9	9,0	0,0
2021	ПП	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	4,5	11,2	8,0	169,7	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0
2011	349	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	4,6	5,1	0,5	24,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					24,7	22,2	34,2	476,8	0,1	2,2	0,1	1,9	0,1	0,2	154,8	57,9	239,9	3,4	143,9	20,9	0,0
II Завтрак																					
2021	ПП	МОЛОКО		200	5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					30,5	27,1	43,7	584,1	0,1	2,2	0,1	1,9	0,1	0,2	154,8	57,9	239,9	3,4	143,9	20,9	0,0

9 день																					
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2012	33	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ / СМЕТАНА	85	250/10	9,1	12,6	2,0	157,6	0,2	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,3	10,8	0,0	4,4	0,0	0,0	0,0

2021	ПП	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40,0	4,5	11,2	8,0	169,7	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0
2016	338	ЧАЙ С САХАРОМ		200	4,3	6,1	34,8	39,9	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	4,6	5,1	0,5	24,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					17,9	29,9	44,8	367,2	0,3	17,1	0,0	0,9	0,0	0,0	46,8	23,0	39,9	6,5	79,2	2,2	0,0
II Завтрак																					
2021	ПП	МОЛОКО		200	5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					23,7	34,8	54,3	474,5	0,3	17,1	0,0	0,9	0,0	0,0	46,8	23,0	39,9	6,5	79,2	2,2	0,0

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2016	203	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	85	250	18,0	16,7	21,7	510,0	0,1	16,2	0,0	0,0	0,0	0,0	52,5	55,3	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0
2021	ПП	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	4,5	11,2	8,0	169,7	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0
2016	376	ЧАЙ С САХАРОМ		200	4,3	6,1	34,8	39,9	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	4,6	5,1	0,5	24,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					26,8	34,0	64,5	719,6	0,2	17,3	0,0	0,9	0,0	0,0	73,0	67,5	39,9	4,8	79,2	2,2	0,0
II Завтрак																					
2021	ПП	МОЛОКО		200	5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					5,8	4,9	9,5	107,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:					32,6	38,9	74,0	826,9	0,2	17,3	0,0	0,9	0,0	0,0	73,0	67,5	39,9	4,8	79,2	2,2	0,0