

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Александровская СОШ»

Астапова Л. Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

осенне – зимнего сезона

МКОУ «Александровская СОШ»

на 2020 – 2021 учебный год

ДЕНЬ 1

Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
	Сыр порционный	10	2,68	2,73	0	37,1	0,04	0,16	0,002	35,6	74	5	1	
	Масло сливоч. порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	17	34	5	0	
193	Каша пшениная молоч. с маслом	180/5	6,5	8	30,7	201	0,07	0	0,002	52,8	184,34	44,74	0,02	
п/в	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	42,8	0,1	0	0,003	8,25	39,5	3,33	0,98	25%
п/в	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,015	0	0,001	13	97	7,04	0,25	
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,04	0,26	0,02	148,2	110,4	18,6	0,42	
п/в	Печенье	30	4,46	4,17	12,9	92,3	0,06	0,03	0	64,16	32,1	5,7	0,47	
	Итого:		17,84	20,53	83,67	567,5	0,425	0,45	0,028	339,01	571,34	89,41	3,14	
	ОБЕД													
	Порционно огурец консервир.	80	0,6	3,8	2,9	48	0,01	23,2	0	31,8	10,41	6,8	0,04	
53	Щи из свежей капусты с карт., сметаной	250/10	1,78	5,6	8,4	91	0,05	12	0,002	81,82	22,6	9,09	0,7	
106	Тефтели из говядины с рисом	80	9,2	13	10,7	185	0,03	0,47	0,002	71,82	55,77	7,72	0,37	
176	Рис отварной с маслом	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0	0,01	25,48	129,9	20,94	0,33	
п/в	Хлеб ржаной	28	1,32	0,19	13,94	59,92	0,05	0	0,003	8,5	40,1	4,92	0,1	35%
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	98,07	0,07	0	0,004	14,2	103,1	3,57	1,6	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	11,2	121	0,07	0,29	0	44,6	15,94	8,5	0,92	
	Итого:		21,5	27,69	117,38	842,99	0,32	35,96	0,021	278,22	377,82	61,54	4,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,34	48,22	201,05	1410,49	0,75	36,41	0,049	617,23	949,16	150,95	7,2	

Ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для шкаторнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных из"

ДЕНЬ 2

Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
78	Суп молочный с макар. изд.	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,32	0,03	135,61	150,71	18,01	0,39	
	Масло сливоч. порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	17	34	5	0	
п\в	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	42,8	0,1	0	0,003	8,25	39,5	3,33	0,98	
п\в	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,015	0	0,001	13	97	7,04	0,25	25%
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,003	0,52	0,027	150,5	176,9	11,05	0,57	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,003	0,9	0,005	16	0,4	9	2,2	
	Итого:		16,15	18,03	90,42	594,6	0,361	1,79	0,066	367,32	498,51	64	5,3	
	ОБЕД													
	Кукуруза консервир.	80	1,76	0	5,96	46,4	0,006	0,004	0	18,4	19,2	11,2	0,48	
54	Рассольник ленинградский со сметаной	250\10	1,7	5,6	8,4	91	0,005	1,2	0,019	31,82	58,37	9,09	0,07	
83	Биточки рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177	0,11	0,3	0,33	37,03	155,5	13,7	0,08	
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,07	0,12	0,005	42,72	102,9	34,08	0,24	
п\в	Хлеб ржаной	28	1,32	0,19	13,94	59,92	0,05	0	0,003	8,5	40,1	4,92	0,1	35%
п\в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	98,07	0,07	0	0,004	14,2	103,1	3,57	1,6	
	Сок апельсиновый	200	0,7	0,1	11	47	0,04	32,6	0	140	12	11	0,13	
	Итого:		25,68	20,59	101,64	685,39	0,351	34,224	0,361	292,67	491,17	87,56	2,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,83	38,62	192,06	1279,99	0,71	36,01	0,43	659,99	989,68	151,56	8	

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

ДЕНЬ 3

Сезон: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
190	Каша манная молоч. с маслом	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	12,12	0,04	79,8	98,2	36,8	0,66	
	Масло порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	17	34	5	0	
п\в	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	42,8	0,1	0	0,003	8,25	39,5	3,33	0,98	25%
п\в	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,015	0	0,001	13	97	7,04	0,25	
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0,06	6,6	0,1	27,12	48,84	14,08	0,16	
273	Булочка слоеная	50	3,56	1	13,9	78	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02	
	Итого:		13,16	13,83	80,97	511,1	0,385	18,72	0,154	151,47	340,47	68,15	2,07	
	ОБЕД													
	Горошек зелен. консерв.	80	3,06	0,12	7,86	45	0,07	5,72	0,03	14,29	57,4	8,9	0,56	
62	Суп картоф. с клецками	250	1,7	2,9	11	77	0,02	0,26	0,12	84,8	60,44	5,5	0,76	
94	Азу с томат. соусом	60/50	17	21,9	2,8	277	0,03	0	0,03	7,8	70,09	0,4	0,41	
п\в	Хлеб ржаной	28	1,32	0,19	13,94	59,92	0,05	0	0,003	8,5	40,1	4,92	0,1	
п\в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	98,07	0,07	0	0,004	14,2	103,1	3,57	1,6	
305	Кисель из концентрата п\яг.	200	0	0	20	76	0,016	2,8	0,08	339,9	260,01	21,36	0,44	
	Итого:		32,48	33,11	93,14	822,99	0,346	17,44	0,267	508,45	649,64	81,85	5,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,64	46,94	174,11	1334,09	0,73	36,16	0,42	659,92	990,11	150,00	7,19	

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

ДЕНЬ 4

Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11.

№ тех. карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
	Яйцо отварное	40	3,08	4,6	0,3	63,5	0,03	0	0	22	77	5	1	
195	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,2	0,06	190,1	79,7	13,42	0,16	
п/в	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	42,8	0,1	0	0,003	8,25	39,5	3,33	0,98	
п/в	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,015	0	0,001	13	97	7,04	0,25	
287	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	12,5	7,08	4,68	0,58	25%
	Печенье	30	4,36	7,56	8,69	56,92	0	0	0	5,16	12,1	2,2	0,15	
	Итого:		18,41	21,54	80,57	526,42	0,245	0,2	0,064	251,01	312,38	35,67	3,12	
	ОБЕД													
	Помидоры консерв.	80	0,6	3	1,8	36,6	0,03	13,08	0	34,3	56,8	25,83	1,07	
56	Борщ с капустой, карт. и сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97	0,09	0,22	0,068	161	180,61	16	0,18	
128	Биточки рубленые из птицы	80	11,6	13,2	9,2	203	0,04	0,74	0,04	10,51	88,63	11,68	0,1	
172	Каша гречневая рассып. с маслом	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	0,04	20	110,16	18,14	0,2	35%
п/в	Хлеб ржаной	28	1,32	0,19	13,94	59,92	0,05	0	0,003	8,5	40,1	4,92	0,1	
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	98,07	0,07	0	0,004	14,2	103,1	3,57	1,6	
301	Напиток из плод. шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,04	1,3	0,02	126,78	97,92	22	0,4	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	21	0,18	34	0,3	13	0,3	
	Итого:		30,92	28,89	143,18	936,59	0,67	36,34	0,355	409,29	677,62	115,14	3,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,33	50,43	223,75	1463,01	0,92	36,54	0,42	660,3	990	150,81	7,07	

Ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для швартнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных из"

ДЕНЬ 5

Сезон: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 л.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
201	Запеканка рисовая с творогом, вареньем	180/20	10,6	4,4	62,7	333	0,05	14,1	0,03	149,18	118,5	33,34	0,4	
	Масло порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	17	34	5	0	
п\в	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	42,8	0,1	0	0,003	8,25	39,5	3,33	0,09	
п\в	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,015	0	0,001	13	97	7,04	0,25	25%
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,04	0,026	0,02	148,2	10,4	14,6	0,42	
п\в	Пряник	50	4,3	4,9	10,7	35,4	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02	
	Итого:		19,1	14,93	113,47	605,5	0,355	14,126	0,064	341,93	322,33	65,21	1,18	
	ОБЕД													
	Порционно огурец консервир.	80	0,6	3,8	2,9	48	0,01	5,1	0	11,8	20,41	6,8	0,04	
61	Суп картофельный с крупой	250	1,78	2,5	19,3	112	0,02	0,26	0,001	84,8	60,44	5,5	0,07	
95	Гуляш из говядины с том.соусом	60/50	17,3	18,1	3,2	245	0,06	6,25	0,24	60,43	103,76	23,8	0,9	
176	Рис отварной с маслом	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,004	0	0,004	7,34	98,9	3,44	0,62	35%
п\в	Хлеб ржаной	28	1,32	0,19	13,94	59,92	0,05	0	0,003	8,5	40,1	4,92	0,1	
п\в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	98,07	0,07	0	0,004	14,2	103,1	3,57	1,6	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,03	0,2	0,002	99	89,06	14,06	0,04	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	0,4	0,09	0,63	
	Итого:		37,9	40,59	160,28	1117,99	0,364	21,9	0,259	318,07	668,17	85,18	6,02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57	55,52	273,75	1723,49	0,72	36,03	0,32	660	990,5	150,39	7,2	

Ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для шкаторни" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных из"

ДЕНЬ 6

Сезон: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
192	Каша рисовая молоч. с маслом	180/5	4,5	7,2	27,6	194	0,08	1,08	0,04	308,17	151,42	4,66	0,6	
	Масло порционное	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	17	34	5	0	
п/в	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	42,8	0,1	0	0,003	8,25	39,5	3,33	0,09	
п/в	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,015	0	0,001	13	97	7,04	0,25	
294	Компот из свежих плодов	200	2,9	2,8	14,9	94	0,04	2,3	0,02	40,1	31,2	6,4	0,3	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1,03	0,05	16	0,4	9	1,7	
	Итого:		11,9	16,03	83,27	537,1	0,37	4,41	0,11	402,52	353,52	35,43	2,94	
	ОБЕД													
	Кукуруза консервир.	80	1,76	0	5,96	46,4	0,016	4	0	18,4	19,2	11,2	0,48	
53	Щи из свежей капусты с карт. сметаной	250/10	1,78	5,6	8,4	91	0,13	7,1	0,06	81,82	152,22	9,09	0,22	
87	Тефтели рыбные с том. соусом	80/40	12,1	10,9	13,9	203	0,05	2,3	0,2	60,12	188,08	23,01	0,8	
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,017	6,18	0,04	50,28	110,4	33,1	0,04	
п/в	Хлеб ржаной	28	1,32	0,19	13,94	59,92	0,05	0	0,003	8,5	40,1	4,92	0,1	
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	98,07	0,07	0	0,004	14,2	103,1	3,57	1,6	
	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	10	12	24	0,4	
	Итого:		29,42	30,45	134,03	857,31	0,413	31,61	0,307	257,48	637,2	114,59	4,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,32	46,48	217,3	1394,41	0,78	36,02	0,42	660	990,72	150,02	7,05	

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для шкóл-пóтá" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных из

ДЕНЬ 7

Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
218	Омлет натур. маслом	120,5	11,7	18,1	2,1	218	0,07	0,34	0,002	48,7	95,9	14,03	0,09	
п/в	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	42,8	0,1	0	0,003	8,25	39,5	3,33	0,09	
п/в	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,015	0	0,001	13	97	7,04	0,25	25%
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0,06	6,6	0,1	27,12	48,84	14,08	0,16	
	Печенье	30	4,36	4,17	12,9	102,3	0,04	0,03	0	14,16	12,1	5,7	0,47	
	Итого:		20,13	22,65	55,18	493,3	0,285	6,97	0,106	111,23	293,34	44,18	1,06	
	ОБЕД													
	Горошек зелен. консерв.	80	3,06	0,12	7,86	45	0,07	5,72	0,03	14,29	57,4	8,9	0,56	
68	Свекольник со сметаной	250	2	5,1	13,7	108	0,04	6,92	0,04	245,5	200	7,08	1,4	
124	Колбаса Доктор. отварная с маслом	47,2	4,7	9,9	0,4	110	0,065	0	0,01	9	51,85	5,97	0,64	
140	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	17	127	0,008	5,22	0,2	114,94	95,34	9,64	0,82	
п/в	Хлеб ржаной	28	1,32	0,19	13,94	59,92	0,05	0	0,003	8,5	40,1	4,92	0,1	
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	98,07	0,07	0	0,004	14,2	103,1	3,57	1,6	
295	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0,04	1,3	0,02	126,78	97,92	22	0,4	
273	Булочка сдобная	50	3,56	1	13,9	78	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28,06	42	0,6	
	Итого:		24,04	22,01	133,74	798,99	0,433	29,16	0,317	547,51	696,7	105,98	6,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,17	44,66	188,92	1292,29	0,72	36,13	0,42	658,74	990,04	150,16	7,2	

Ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шк-картиер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из

ДЕНЬ 8

Сезон: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
413	Сосиска отварная	50	4,7	9,9	0,4	110	0,01	0	0,26	10,76	39,7	1,26	0,07
195	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,2	0,06	190,1	79,7	13,42	0,16
	Масло слив. порц.	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	17	34	5	0
п/в	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	42,8	0,1	0	0,003	8,25	39,5	3,33	0,09
п/в	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,015	0	0,001	13	97	7,04	0,25
287	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	12,5	7,08	4,68	0,58
273	Булочка слобная	50	4,7	1	25,9	134	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02
	Итого:		20,5	19,75	83,75	587,5	0,375	0,2	0,334	257,91	435,46	36,63	1,17
	ОБЕД												
	Помидоры консерв.	80	0,6	3	1,8	36,6	0,03	13,08	0	34,3	56,8	25,83	1,07
54	Рассольник ленинградский со сметаной	250\10	1,7	5,6	8,4	91	0,04	3,72	0,06	201,69	173,6	41,22	2,3
131	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,13	4,2	0,32	108,2	169,12	35,13	0,16
п/в	Хлеб ржаной	28	1,32	0,19	13,94	59,92	0,05	0	0,003	8,5	40,1	4,92	0,1
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	98,07	0,07	0	0,004	14,2	103,1	3,57	1,6
	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	14,8	0	34	12	2,1	0,6
	Мармелад	30	0,1	0	13,8	66,3	0	0	0	1,2	0	0,6	0,2
	Итого:		26,02	30,89	115,28	830,89	0,34	35,8	0,387	402,09	554,72	113,37	6,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,52	50,64	199,03	1418,39	0,72	36,00	0,72	660,00	990,18	150,00	7,20

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

ДЕНЬ 9

Сезон: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 л.

№ тех. кар ты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
	Сыр порционный	10	2,68	2,73	0	37,1	0,04	0,16	0,02	12,6	54	5	0,5	
78	Суп молочный с макар. изд.	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	7,18	0,08	123,5	167,16	6,54	0,7	
	Масло слив. порц.	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	17	34	5	0	
п/в	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	42,8	0,1	0	0,003	8,25	39,5	3,33	0,09	
п/в	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,015	0	0,001	13	97	7,04	0,25	25%
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,08	2,6	0,04	163,8	119,3	92,1	1,64	
	Пряник	50	4,3	4,9	10,7	35,4	0,01	5,28	0	7,11	5,94	2,49	0,11	
	Итого:		19,98	21,56	84,27	551,6	0,405	15,22	0,144	345,52	517,7	121,5	3,32	
	ОБЕД													
	Порционно огурец консервир.	80	0,6	3,8	2,9	48	0,01	6,8	0	11,8	20,41	6,8	0,44	
61	Суп картофельный с крупой	250	1,78	2,5	19,3	112	0,02	6,26	0,001	84,8	60,44	5,5	0,07	
128	Биточки рубленные из птицы	80	11,6	13,2	9,2	203	0,04	4,5	0,04	10,51	88,63	1,68	0,1	
211	Макаронные отварные с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,16	1,18	0,2	85,56	88,6	3,04	0,6	35%
п/в	Хлеб ржаной	28	1,32	0,19	13,94	59,92	0,05	0	0,003	8,5	40,1	4,92	0,1	
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	98,07	0,07	0	0,004	14,2	103,1	3,57	1,6	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,06	2,44	0,06	99	71,06	4,06	1,04	
	Итого:		26,2	24,79	142,08	871,99	0,41	21,18	0,308	314,37	472,34	29,57	3,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,18	46,35	226,35	1423,59	0,82	36,40	0,45	659,89	990,04	151,07	7,27	

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкаторнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из"

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
	Яйцо отварное	40	3,08	4,6	0,3	63,5	0,03	0	0	22	77	2	1	
201	Запеканка рисовая с творогом, вареньем	180/20	10,6	6,38	32,7	273	0,09	1,5	0,16	126,4	100,26	17,66	0,3	
	Масло слив. порц.	10	0,13	2,25	2,09	66,1	0,1	0	0	17	34	5	0	
п\в	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	42,8	0,1	0	0,003	8,25	39,5	3,33	0,09	
п\в	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,015	0	0,001	13	97	7,04	0,25	
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,04	0,26	0,02	148,2	110,4	18,6	0,42	
	Итого:		18,38	13,61	81,57	604,60	0,42	1,76	0,18	338,35	486,22	62,43	2,81	
	ОБЕД													
	Кукуруза консервир.	80	0,6	0	5,96	46,4	0,016	4	0	18,4	19,2	11,2	0,48	
60	Суп с домашней лапшой	250	1,8	12,8	17,9	109	0,07	12,5	0,04	85,4	161,22	20,26	0,06	
97	Жаркое по домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334	0,03	6,68	0,06	58,4	81,86	16,8	1,4	
п\в	Хлеб ржаной	28	1,32	0,19	13,94	59,92	0,05	0	0,003	8,5	40,1	4,92	0,1	
п\в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	98,07	0,07	0	0,004	14,2	103,1	3,57	1,6	
301	Напиток из плод. шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,04	1,3	0,02	126,78	97,92	22	0,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,04	16	0,4	9	0,2	
	Итого:		27,82	33,79	119,64	805,39	0,306	34,48	0,17	327,68	503,8	87,75	4,24	
	Итого за день:		46,20	47,40	201,21	1409,99	0,72	36,24	0,35	666,03	990,02	150,18	7,05	
	Итого за период:		457,53	475,26	2097,53	14149,74	7,57	361,94	4,01	6562,10	9860,45	1505,14	72,43	
	Среднее значение :		46,33	46,59	215,26	1429,7	0,75	0,361	0,4	656	987	150,5	0,72	

ДЕНЬ 1

Сезон: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
	Сыр порционный	12	3,2	3,2	0	44,52	0,05	0,9	0,01	42,72	88,8	6	1,2	
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0	
193	Каша пшеничная молоч. с маслом	250/7	10,1	11,1	12,6	207	0,09	0	0,004	61	192,1	21,06	0,04	25%
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15	
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63	
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,04	0,26	0,02	148,2	110,4	18,6	0,42	
п/в	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	128	0,04	0,05	0	71,2	39,3	6,9	0,52	
	Итого:		22,6	28,6	97,1	674,32	0,42	1,21	0,054	388,39	651,85	81,16	2,96	
	ОБЕД													
	Порционно огурец консервир.	60	0,8	0,1	1,7	13	0,02	15	0,39	23	10,41	14	0,6	
53	Щи из свежей капусты с карт., сметаной	300/12	6,1	6,7	10,1	110	0,006	24,4	0,02	90,5	28,7	11,4	1,57	
106	Тефтели из говядины с рисом	100	11,4	12,3	13,4	146	0,02	1,1	0,02	93,6	58,9	9,1	0,43	
176	Рис отварной с маслом	250/7	6	6,5	27,3	334	0,06	0	0,03	30,4	130,1	23,4	1,4	
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	1,57	35%
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	44,6	15,94	8,5	0,92	
	Итого:		31,5	26,6	132	953,2	0,416	40,79	0,486	331,68	428,77	99,28	7,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,1	55,2	229,1	1627,52	0,84	42,00	0,54	720,07	1080,62	180,44	10,20	

О Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для шартнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных из"

ДЕНЬ 2

Сезон: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
78	Суп молочный с макар. изд.	300	8,6	10,2	23,8	178	0,07	0,78	0,1	162,73	77	21,61	0,48
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,003	0,52	0,027	150,5	176,9	11,05	0,57
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	0,4	9	2,2
	Итого:		17,7	23,1	85,4	578,8	0,303	11,3	0,147	394,5	475,55	70,26	4,03
	ОБЕД												
	Кукуруза консервир.	60	1,2	0,5	7,3	36,6	0	1,56	0	2,4	19,2	9	0,2
54	Рассольник ленинградский со сметаной	300/12	4,6	8,2	18,5	154	0,09	21,9	0,03	50,05	83,4	10,5	1
83	Биточки рыбные	120	19	14,8	20,3	226	0,05	6,75	0,33	85,55	195,3	18,1	0,1
138	Пюре картофельное	220	4,5	7,5	29,4	303	0,09	0,23	0,01	92,8	107	31,66	1,5
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	1,57
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75
	Сок апельсиновый	200	1	0	20,2	100	0,07	0,29	0	44,6	15,94	7,6	0,92
	Итого:		37	31,9	144	1048,8	0,54	30,73	0,396	324,98	605,56	109,74	6,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,7	55	229,4	1627,6	0,84	42,03	0,54	719,48	1081,11	180,00	10,07

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

ДЕНЬ 3

Сезон: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
190	Каша манная молоч. с маслом	250/7	7,5	12	46	269	0,09	19,5	0,06	93,1	115,2	33,9	1,87	25%
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0	
п\в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15	
п\в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63	
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0,06	6,6	0,1	27,12	48,84	14,08	0,16	
273	Булочка слобная	50	3,56	1	23,9	146,2	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02	
	Итого:		21,8	22,4	117,4	712	0,4	26,1	0,19	191,79	408,22	78,48	2,83	
	ОБЕД													
	Горошек зелен. консерв.	60	1,9	0,1	3,9	24	0,02	6	0,05	12	21,44	12,6	0,42	
61	Суп картоф. с клецками	300	3,2	5	27,3	145,6	0,1	0,65	0,11	103,2	96,4	7,1	1,84	
94	Азу с томат. соусом	80/50	20,5	26,6	12,8	341	0,06	3	0,08	24,2	109,21	27,58	2,41	35%
п\в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	1,57	
п\в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75	
305	Кисель из концентрата п\яг.	200	0	0	20	176	0,016	5,8	0,08	339,9	260,01	21,36	0,44	
	Итого:		32,3	32,6	112,3	915,8	0,436	15,45	0,346	528,88	671,78	101,52	7,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,1	55	229,7	1627,8	0,84	41,55	0,54	720,67	1080,00	180,00	10,26	

) Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для иртнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных и

ДЕНЬ 4

Сезон: осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18.

№ тех. карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Яйцо отварное	40	3,08	4,6	0,3	63,5	0,03	0	0	22	77	5	1
195	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/7	7,7	5,6	21	191	0,04	0,28	0,09	110,3	97,7	18,2	0,25
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
287	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,04	8	0	28	28	16	2,6
	Печенье	50	3,8	4,9	27,2	108,5	0,04	0,05	0	71,2	39,3	6,9	0,52
	Итого:		21,28	17,2	97,7	604,5	0,33	8,33	0,11	276,37	422,45	68,7	5,15
	ОБЕД												
	Помидоры консерв.	60	0,7	0,1	2,1	12	0	9	0	6	56,8	9	0,48
56	Борщ с капустой, карт. и сметаной	300/12	2	6	10	117	0,02	0,41	0,093	173	110,7	11,8	1,13
128	Биточки рубленные из птицы	120	13	21,5	11,2	210	0,09	1,2	0,07	15,7	102,8	20,2	0,3
172	Каша гречневая рассып. с маслом	250/7	9,4	9,4	43	301	0,08	0	0,09	39	104,31	20,4	0,5
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	1,57
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75
301	Напиток из плод. шиповника	200	0,6	0,2	17	111	0,04	1,3	0,02	126,78	97,92	15	0,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	21,76	0,13	34	0,3	3	0,3
	Итого:		33,3	38,3	139,7	1023,2	0,51	33,67	0,429	444,06	657,55	112,28	5,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,58	55,5	237,4	1627,7	0,84	42	0,54	720,43	1080,00	180,98	10,58

Ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для шартнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных из

ДЕНЬ 5

Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 л.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
201	Запеканка рисовая с творогом, вареньем	220/30	10	5,8	33,4	322	0,06	16,59	0,09	94,1	133,3	34,7	0,9
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,04	0,26	0,02	148,2	110,4	18,6	0,42
	Пряник	50	4,3	4,9	10,7	35,4	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02
	Итого:		19,8	20,1	91,4	652,2	0,35	16,85	0,14	313,87	487,88	83,8	2,12
	ОБЕД												
	Порционно огурец консервир.	60	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0,19	23	20,41	4	0,6
61	Суп картофельный с крупой	300	3,2	3	13,2	135	0,1	0,65	0,011	101,2	66,4	7,1	1,84
95	Гуляш из говядины с том. соусом	80/50	19,9	22,9	3,2	211	0,01	9,3	0,09	87,2	108,7	19,58	0,1
176	Рис отварной с маслом	250/7	3	7,5	31,3	219,8	0,06	0	0,03	30,4	122,5	17,4	1,4
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	0,97
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,03	0,2	0,002	99	89,06	14,06	0,04
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,05	16	0,4	2	2,2
	Итого:		34,5	34,9	138,7	976	0,49	25,15	0,399	406,38	592,19	97,02	7,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,3	55	230,1	1628,2	0,84	42	0,54	720,25	1080,07	180,82	10,02

25%

ю Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для швартинер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных из

ДЕНЬ 6

Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК														
192	Каша рисовая молоч. с маслом	250/7	7,3	11,1	28,4	170	0,09	0	0,004	161	192,1	21,06	0,04		
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0		
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15		
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63		
294	Компот из свежих плодов	200	3,7	2,8	14,9	94	0,07	0,29	0	44,6	15,94	8,5	0,92		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,43	16	104	9	2,2		
	Итого:		16,8	23,7	91,3	570,8	0,39	10,29	0,454	286,87	533,29	67,16	3,94		
	ОБЕД														
	Кукуруза консервир.	60	1,2	0,5	7,3	36,6	0	1,56	0	2,4	19,2	4	0,64		
53	Щи из свежей капусты с карт., сметаной	300/12	6,1	6,7	10,1	110	0,06	24,4	0,02	130,5	28,7	11,4	1,57		
87	Тефтели рыбные в том. соусом	120/50	18,1	15,9	10,2	242	0,02	1,1	0,02	133,6	98,9	9,1	0,43		
138	Пюре картофельное	220	4,5	7,5	29,4	303	0,09	0,23	0,01	107	204	31,66	1,5		
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	0,97		
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75		
	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	4,5	0,01	10	12	24	0,4		
	Итого:		37,2	31,5	138,3	1056,8	0,45	31,79	0,086	433,08	547,52	113,04	6,26		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54	55,2	229,6	1627,6	0,84	42,08	0,54	719,95	1080,81	180,20	10,20		

35%

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

ДЕНЬ 7

Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
218	Омлет натур. с маслом	150/8	10,6	14,1	3,3	185	0,07	0,22	0,02	70,23	84	16,81	0,5
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0,06	6,6	0,1	27,12	48,84	14,08	0,16
	Печенье	30	4,36	4,17	19,9	128	0,04	0,05	0	71,2	39,3	6,9	0,52
	Итого:		20,36	18,97	70,5	530,5	0,35	6,87	0,14	213,42	352,59	60,39	1,96
	ОБЕД												
	Горошек зелен. консерв.	60	1,9	0,1	3,9	24	0,06	8	0,01	12	21,44	2,6	0,42
69	Свекольник со сметаной	300	7,1	11,5	19,9	211	0,02	0,41	0,093	143	120,7	11,8	1,13
124	Колбаса Доктор. отварная с маслом	100/5	8	15,93	10,8	221	0,02	0	0,1	14,2	103,4	9,1	1,61
140	Капуста тушеная	220	5	6,3	21,7	162	0,02	15,3	0,2	124,2	143,6	11,8	1,75
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	0,97
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75
295	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0,04	1,3	0,02	126,78	97,92	22	0,4
273	Булочка слобная	50	3,56	1	13,9	78	0,05	0,1	0	29,07	28,06	8,1	0,45
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28,06	22	0,6
	Итого:		33,96	36,23	159,3	1098,2	0,49	35,11	0,45	506,83	727,9	120,28	8,08
	Итого за день:		54,32	55,2	229,8	1628,7	0,84	41,98	0,59	720,25	1080,49	180,67	10,04

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

ДЕНЬ 8

Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
124	Сосиска отварная с маслом	100/5	12	21,7	0,8	211,3	0,02	0	0,35	122,97	127	3,9	1,12	
195	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/7	7,7	5,6	21	191	0,04	0,28	0,09	110,3	147,7	18,2	0,25	
п/в	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0	
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15	25%
287	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63	
273	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,04	4	0	28	28	16	2,6	
	Булочка слобная	50	3,56	1	23,9	146,2	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02	
	Итого:		30,06	39,1	95,1	869,3	0,35	4,28	0,47	332,84	546,88	68,6	4,77	
	ОБЕД													
	Помидоры консерв.	60	0,7	0,1	2,1	12	0	9	0	6	56,8	5	0,48	
54	Рассольник ленинградский со сметаной	300/12	4,6	8,2	18,5	154	0,09	21,9	0,03	53,05	86,4	10,5	1,68	
131	Плов из курицы	220	10,1	7,2	29,2	195	0,14	6,5	0,01	143,5	193,4	50,42	1,12	
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	110,58	39,28	11,76	0,97	
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,38	35%
	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	0,8	0	34	12	12	0,6	
	Мармелад	30	0,44	0	13,8	66,3	0	0	0	1,2	0	0,6	0,2	
	Итого:		23,94	16,8	134,7	758,5	0,49	38,2	0,07	387,33	533,32	111,4	5,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54	55,9	229,8	1627,8	0,84	42,48	0,54	720,17	1080,2	180	10,2	

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

ДЕНЬ 9

Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. кар ты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Сыр порционный	12	3,2	3,2	0	44,52	0,05	0,9	0,01	42,72	88,8	6	1,2
78	Суп молочный с макар. изд.	300	8,6	10,2	23,8	178	0,03	0,78	0,1	100,73	77	36,61	0,48
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,003	0,52	0,027	79,7	176,9	11,05	0,57
	Пряник	50	4,3	4,9	10,7	35,4	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02
	Итого:		24,8	30,8	86,3	611,72	0,333	2,2	0,167	294,72	586,88	84,16	3,05
	ОБЕД												
	Порционно огурец консервир.	100	2,8	0	1,3	16	0,01	35,58	0	11,8	20,41	6,8	0,44
61	Суп картофельный с крупой	300	3,2	3	13,2	144	0,01	0,65	0,011	101,2	66,4	22,1	1,84
	Биточки рубленные из птицы	120	13	17,5	11,2	210	0,09	1,2	0,07	15,7	102,8	20,2	1,3
211	Макаронны отварные с маслом	220/8	3,1	3,2	38,3	295	0,09	2,08	0,27	102,4	103,3	5,8	1,12
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	110,58	39,28	11,76	0,97
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,38
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	44,6	15,94	8,5	0,92
	Итого:		29,3	24,7	143,5	1015,2	0,51	39,80	0,38	425,28	493,57	96,28	6,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,1	55,5	229,8	1626,92	0,84	42,00	0,54	720,00	1080,45	180,44	10,02

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Яйцо отварное	40	3,08	4,6	0,3	63,5	0,03	0	0	22	77	5	1
201	Запеканка рисовая с творогом, вареньем	220/30	10	5,8	33,4	322	0,06	16,59	0,09	74,1	133,3	34,7	0,9
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,04	0,26	0,02	148,2	110,4	18,6	0,42
	Итого:		18,58	19,8	81	680,3	0,33	16,85	0,13	309,57	541,95	86,9	3,1
	ОБЕД												
	Кукуруза консервир.	60	1,2	0,5	7,3	36,6	0	1,56	0	2,4	19,2	9	0,2
60	Суп с домашней лапшой	300	3,4	7,6	27,4	131	0,1	0,65	0,11	73,2	96,4	7,1	0,65
97	Жаркое по домашнему	170/80	23,12	25,8	29	393	0,1	11,65	0,09	46,8	139,6	26,8	2,3
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	110,58	39,28	11,76	0,97
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,38
301	Напиток из плод. шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,04	1,3	0,02	126,78	97,92	15	0,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,16	12	0,4	3	2,2
	Итого:		35,42	35,40	148,80	947,80	0,51	25,16	0,41	410,76	538,24	93,78	7,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,00	55,20	229,80	1628,10	0,84	42,01	0,54	720,33	1080,19	180,68	10,20
	Итого за период:		542,20	552,70	2304,50	16277,94	8,40	420,13	5,44	7201,60	10803,94	1804,23	101,79
	Среднее значение :		54,2	55,27	230,4	1627,7	0,84	0,42	0,54	720,1	1080,3	180,4	0,1