

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022 | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | | 15 | 9,0 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 | | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| 2022 | 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | | 200 | 18,0 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 0,21 | 0,52 | 40,2 | 0 | | 157,64 | 62,83 | 233,38 | 1,83 |
| 2022 | 54-2гн | Чай с сахаром | | 200 | 1,5 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | | 66,8 | 3,83 | 7,18 | 0,73 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | | 45 | 2,2 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | | 25 | 1,5 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 |
| 2022 | Пром. | Мандарин | | 140 | 28,0 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,08 | 53,2 | 14 | 0 | | 49 | 15,4 | 23,8 | 0,14 |
| **Итого за прием пищи: 625** | | | | | **60,2** | **18,5** | **16,7** | **81,7** | **550,5** | **0,4** | **53,87** | **93,5** | **0** | | **422,47** | **105,36** | **408,11** | **4,33** |
| **Всего за день: 625** | | | | | **60,2** | **18,5** | **16,7** | **81,7** | **550,5** | **0,4** | **53,87** | **93,5** | **0** | | **422,47** | **105,36** | **408,11** | **4,33** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **4,42** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022 | 54-28з | Свекла отварная дольками | | 60 | 2,5 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 | 0,01 | 2,67 | 0,79 | 0 | | 83,01 | 12,53 | 24,48 | 0,8 |
| 2022 | 54-11г | Картофельное пюре | | 150 | 15,3 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 10,2 | 23,8 | 0 | | 39,49 | 28,23 | 84,47 | 1,03 |
| 2022 | 54-25м | Курица тушеная с морковью | | 100 | 28,8 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 | 0,05 | 1,31 | 286,32 | 0 | | 34,93 | 54,51 | 112,34 | 1 |
| 2022 | 54-21гн | Какао с молоком | | 200 | 14 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,68 | 17,25 | 0 | | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,2 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | | 5 | 3,5 | 16,25 | 0,28 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,59 |
| **Итого за прием пищи: 550** | | | | | **62,8** | **25,7** | **15,1** | **59,2** | **475,6** | **0,28** | **14,86** | **328,16** | **0** | | **335,36** | **140,14** | **391,52** | **4,79** |
| **Всего за день: 550** | | | | | **62,8** | **25,7** | **15,1** | **59,2** | **475,6** | **0,28** | **14,86** | **328,16** | **0** | | **335,36** | **140,14** | **391,52** | **4,79** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,59** | **2,3** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст:7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022 | 54-20з | Горошек зеленый | | 20 | 3,1 | 0,6 | 0 | 1,2 | 7,4 | 0,02 | 0,8 | 6 | 0 | | 3,52 | 3,65 | 10,79 | 0,12 |
| 2022 | 54-1о | Омлет натуральный | | 150 | 30 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 | 0,06 | 0,3 | 182,79 | 0 | | 109,5 | 16,75 | 202,67 | 2,09 |
| 2022 | 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | | 200 | 3,7 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 0,01 | 0,3 | 6,9 | 0 | | 103,48 | 9,92 | 46,33 | 0,78 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | | 25 | 1,5 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | | 45 | 2,2 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Яблоко | | 120 | 15 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 12 | 6 | 0 | | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 |
| **Итого за прием пищи: 560** | | | | | **55,5** | **20,5** | **20,3** | **55,3** | **485,3** | **0,23** | **13,4** | **201,69** | **0** | | **253,45** | **59,17** | **341,74** | **7,11** |
| **Всего за день: 560** | | | | | **55,5** | **20,5** | **20,3** | **55,3** | **485,3** | **0,23** | **13,4** | **201,69** | **0** | | **253,45** | **59,17** | **341,74** | **7,11** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,99** | **2,7** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022 | 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | | 100 | 10,0 | 3,6 | 4,7 | 17 | 124,5 | 0,06 | 0,29 | 20,76 | 0 | | 84,73 | 16,45 | 110,94 | 0,42 |
| 2022 | 54-1т | Запеканка из творога | | 75 | 38,0 | 14,8 | 5,3 | 10,8 | 150,6 | 0,03 | 0,14 | 25,56 | 0 | | 111,96 | 16,22 | 145,34 | 0,43 |
| 2022 | 54-2гн | Чай с сахаром | | 200 | 1,5 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | | 66,08 | 3,83 | 7,18 | 0,73 |
| 2022 | Пром. | Джем из абрикосов | | 10 | 2,0 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 | 0 | 0,24 | 0,01 | 0 | | 1,2 | 0,9 | 1,8 | 0,04 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | | 45 | 2,2 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | | 25 | 1,5 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 |
| 2022 | Пром. | Мандарин | | 100 | 20 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 | 0,06 | 38 | 10 | 0 | | 35 | 11 | 17 | 0,1 |
| **Итого за прием пищи: 75,2** | | | | | **555** | **24,6** | **10,9** | **79,4** | **514,1** | **0,25** | **38,71** | **56,63** | **0** | | **316,72** | **66,45** | **351,01** | **3,2** |
| **Всего за день: 75,2** | | | | | **555** | **24,6** | **10,9** | **79,4** | **514,1** | **0,25** | **38,71** | **56,63** | **0** | | **316,72** | **66,45** | **351,01** | **3,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,44** | **3,23** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022 | 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 13,00 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 0,14 | 10,91 | 8,34 | 0 | 62,08 | 33,33 | 108,62 | 1,18 |
| 2022 | 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 31,2 | 12,8 | 4,1 | 6,1 | 112,3 | 0,08 | 0,94 | 295,32 | 0 | 51,14 | 43,87 | 189,48 | 1,04 |
| 2022 | 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 3,00 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 | 0,01 | 0,1 | 6,96 | 0 | 21,91 | 2,67 | 17,31 | 0,04 |
| 2022 | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 12,00 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0 | 13,4 | 4,6 | 5,1 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,50 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| **Итого за прием пищи: 520** | | | | **61,90** | **25,5** | **14,4** | **67,2** | **500,3** | **0,33** | **12,47** | **323,91** | **0** | **296,45** | **124,14** | **473,3** | **4,43** |
| **Всего за день:** | | | | **61,90** | **25,5** | **14,4** | **67,2** | **500,3** | **0,33** | **12,47** | **323,91** | **0** | **296,45** | **124,14** | **473,3** | **4,43** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,56** | **2,64** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Сезон: осенне- зимний

Неделя: вторая Возраст:7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2022 | 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | | 200 | 17,0 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 | 0,18 | 0,54 | 41,63 | 0 | | 143,12 | 48,96 | 186,05 | 1,32 |  |
| 2022 | 54-21гн | Какао с молоком | | 200 | 14,0 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,68 | 17,25 | 0 | | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 |  |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | | 45 | 2,2 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 |  |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | | 25 | 1,5 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 |  |
| 2022 | Пром. | Мандарин | | 140 | 28,0 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,08 | 53,2 | 14 | 0 | | 49 | 15,4 | 23,8 | 0,14 |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **62,7** | **19,2** | **14,6** | **91,1** | **572,5** | **0,4** | **54,42** | **72,88** | **0** | | **377,55** | **116,73** | **408,88** | **4,03** |  |
| **Всего за день:** | | | | | **62,7** | **19,2** | **14,6** | **91,1** | **572,5** | **0,4** | **54,42** | **72,88** | **0** | | **377,55** | **116,73** | **408,88** | **4,03** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,76** | **4,74** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая Возраст:7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022 | 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 8,00 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,04 | 15 | 79,8 | 0 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 |
| 2022 | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 16,00 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 | 0,06 | 2,01 | 293,19 | 0 | 87,19 | 17,77 | 51,18 | 0,89 |
| 2022 | 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 28,8 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 | 0,05 | 1,31 | 286,32 | 0 | 34,93 | 54,51 | 112.34 | 1 |
| 2022 | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 90 | 1,00 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0 | 67 | 4,56 | 8,52 | 0,77 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 2,2 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,5 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 |
| **Итого за прием пищи: 580** | | | | **58,50** | **24,8** | **12,9** | **70,3** | **496** | **0,25** | **19,48** | **659,69** | **0** | **215,27** | **106,89** | **256,39** | **4,68** |
| **Всего за день:** | | | | **58,50** | **24,8** | **12,9** | **70,3** | **496** | **0,25** | **19,48** | **659,69** | **0** | **215,27** | **106,89** | **256,39** | **4,68** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,52** | **2,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая Возраст:7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022 | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 9,00 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| 2022 | 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 13,50 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 | 0,15 | 0,5 | 23,93 | 0 | 131,91 | 78 | 175,38 | 2,34 |
| 2022 | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 12,00 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,52 | 13,29 | 0 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 2,2 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,5 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 |
| 2022 | Пром. | Яблоко | 120 | 15,00 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 12 | 6 | 0 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 |
| **Итого за прием пищи: 605** | | | | **53,2** | **20,1** | **14,3** | **80,2** | **528,5** | **0,33** | **13,13** | **82,22** | **0** | **449,18** | **142,77** | **439,12** | **7,67** |
| **Всего за день:** | | | | **53,2** | **20,1** | **14,3** | **80,2** | **528,5** | **0,33** | **13,13** | **82,22** | **0** | **449,18** | **142,77** | **439,12** | **7,67** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,71** | **3,99** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022 | 54-20з | Горошек зеленый | 20 | 3,10 | 0,6 | 0 | 1,2 | 7,4 | 0,02 | 0,8 | 6 | 0 | 3,52 | 3,65 | 10,79 | 0,12 |
| 2022 | 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 30,00 | 12,7 | 18 | 3.2 | 225,5 | 0,06 | 0,3 | 182,79 | 0 | 109,5 | 16,75 | 202,67 | 2,09 |
| 2022 | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 1,50 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 66,08 | 3,83 | 7,18 | 0,73 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,00 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 105,8 | 0,1 | 0 | 0,0 | 0 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| 2022 | Пром. | Мандарин | 140 | 28,00 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,05 | 53,2 | 14 | 0 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| **Итого за прием пищи: 600** | | | | **67,4** | **21,2** | **19,2** | **60,8** | **500,5** | **0,28** | **54,34** | **203,09** | **0** | **250,6** | **62,13** | **330,84** | **4,91** |
| **Всего за день:** | | | | **67,4** | **21,2** | **19,2** | **60,8** | **500,5** | **0,28** | **54,34** | **203,09** | **0** | **250,6** | **62,13** | **330,84** | **4,91** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,91** | **2,87** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая Возраст: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022 | 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 6,00 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,02 | 6 | 6 | 0 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 |
| 2022 | 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 13,00 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 0,14 | 10,91 | 8,34 | 0 | 62,08 | 33,33 | 108,62 | 1,18 |
| 2022 | 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 29,00 | 8,7 | 8,8 | 4,9 | 133,1 | 0,03 | 0,28 | 1,11 | 0 | 15,64 | 13,16 | 92,28 | 1,18 |
| 2022 | 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 3,00 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 | 0,01 | 0,1 | 6,96 | 0 | 21,91 | 2,67 | 17,31 | 0,04 |
| 2022 | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 2,00 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0 | 67 | 4,56 | 8,52 | 0,77 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 2,20 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 |
| **Итого за прием пищи: 560** | | | | **56,7** | **19,7** | **16,7** | **71,9** | **515,2** | **0,3** | **18,45** | **22,79** | **0** | **198,18** | **80,17** | **320,68** | **5,01** |
| **Всего за день:** | | | | **56,7** | **19,7** | **16,7** | **71,9** | **515,2** | **0,3** | **18,45** | **22,79** | **0** | **198,18** | **80,17** | **320,68** | **5,01** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,85** | **3,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |