 Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст: 12-18лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | 30 | 18,0 | 7,0 | 8,8 | 0 | 107,5 | 0,01 | 0,21 | 78 | 0 | | 264 | 11 | 150 | 0,3 |
| 2022 | 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | | 250 | 22,0 | 10,7 | 15,9 | 42,7 | 357,1 | 0,26 | 0,65 | 65,5 | 0 | | 173 | 79 | 291 | 2,3 |
| 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 | | 60 | 3 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | 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** | | | | | **46,9** | **23** | **25,4** | **79,6** | **639,6** | **0,82** | **0,9** | **143,8** | **0** | | **521,55** | **111,88** | **517,18** | **4,81** |
| **Всего за день: 580** | | | | | **46,9** | **23** | **25,4** | **79,6** | **639,6** | **0,82** | **0,9** | **143,8** | **0** | | **521,55** | **111,88** | **517,18** | **4,81** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **4,42** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст: 12-18лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | 100 | 4,00 | 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 | | 200 | 18,00 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 194,4 | 0,16 | 13,6 | 42,8 | 0 | | 52 | 38 | 112 | 1,4 |
| 2022 | 54-25м | Курица тушеная с морковью | | 150 | 30,00 | 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 | 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 | | 60 | 3 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | 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: 750** | | | | | **57,4** | **24,4** | **14,7** | **72,9** | **521** | **0,32** | **17,62** | **330,21** | **0** | | **254,49** | **126,92** | **325** | **5,41** |
| **Всего за день: 750** | | | | | **57,4** | **24,4** | **14,7** | **72,9** | **521** | **0,32** | **17,62** | **330,21** | **0** | | **254,49** | **126,92** | **325** | **5,41** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,59** | **2,3** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст:12-18лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | 100 | 9,30 | 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 | | 200 | 36,90 | 16,9 | 25,9 | 4,2 | 316,3 | 0,08 | 0,40 | 262,4 | 0 | | 144 | 22 | 269 | 2,8 |
| 2022 | 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | | 200 | 3,70 | 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 | | 40 | 2,4 | 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 | | 60 | 3 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи: 600** | | | | | **55,3** | **24,2** | **27,7** | **44,5** | **522,8** | **0,21** | **1,5** | **275,3** | **0** | | **268,75** | **44,62** | **395,12** | **5,18** |
| **Всего за день: 600** | | | | | **55,3** | **24,2** | **27,7** | **44,5** | **522,8** | **0,21** | **1,5** | **275,3** | **0** | | **268,75** | **44,62** | **395,12** | **5,18** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,99** | **2,7** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг Сезон: осеннее-зимний

Неделя: первая Возраст: 12-18лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 54-1т | Запеканка из творога | | 200 | 50,00 | 34,2 | 21,3 | 33,3 | 463,1 | 0,07 | 0,38 | 95,5 | 0 | | 283 | 43 | 387 | 1,1 |
| 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 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | | 40 | 2,40 | 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: 500** | | | | | **56,90** | **39,5** | **22** | **70,2** | **638,1** | **0,17** | **0,42** | **95,8** | **0** | | **366,83** | **64,88** | **463,18** | **3,31** |
| **Всего за день: 500** | | | | | **56,90** | **39,5** | **22** | **70,2** | **638,1** | **0,17** | **0,42** | **95,8** | **0** | | **366,83** | **64,88** | **463,18** | **3,31** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,44** | **3,23** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст: 12-18лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 18,00 | 6,0 | 7,7 | 35,3 | 234,6 | 0,18 | 14,6 | 0,17 | 0 | 83 | 44 | 145 | 1,6 |
| 2022 | 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 150 | 33,5 | 12,8 | 4,1 | 6,1 | 112,3 | 0,08 | 0,94 | 295,32 | 0 | 51,14 | 43,87 | 189,48 | 1,04 |
| 2022 | 54-23гн | Чай с сахаром | 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 | 60 | 3,00 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 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: 650** | | | | **68,90** | **27,8** | **15,4** | **83,1** | **581,1** | **0,36** | **16,64** | **295,49** | **0** | **165,29** | **110,52** | **408,58** | **4,62** |
| **Всего за день: 650** | | | | **68,90** | **27,8** | **15,4** | **83,1** | **581,1** | **0,36** | **16,64** | **295,49** | **0** | **165,29** | **110,52** | **408,58** | **4,62** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,56** | **2,64** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст: 12-18лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 54-3г | Макароны с сыром | 200 | 20,00 | 10,5 | 9,6 | 38,2 | 280,9 | 0,08 | 0,06 | 0,07 | 0 | 168 | 15 | 133 | 1,0 |
| 2022 | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 2,00 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27.9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0 | 6,9 | 4,6 | 8,5 | 0,8 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,00 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 |
| 2022 | Пром. | Яблоко | 200 | 20,00 | 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: 700** | | | | **50,00** | **16,4** | **17,3** | **83,9** | **616,2** | **0,5** | **21,9** | **0,2** | **3,4** | **389,4** | **96,4** | **385,9** | **7,0** |
| **Всего за день:** | | | | **50,00** | **16,4** | **17,3** | **83,9** | **616,2** | **0,5** | **21,9** | **0,2** | **3,4** | **389,4** | **96,4** | **385,9** | **7,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,2** | **4,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Сезон: осенне- зимний

Неделя: вторая Возраст:12-18лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | 250 | 20,30 | 10,3 | 13,5 | 48,1 | 354,2 | 0,18 | 0,69 | 66,47 | 0 | | 167 | 49 | 257 | 2,7 |  |
| 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 | | 60 | 3,00 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |  |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | | 40 | 2,40 | 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: 550** | | | | | **39,7** | **20,1** | **17,7** | **91,1** | **602,8** | **1,58** | **2,74** | **83,95** | **0** | | **352,43** | **101,37** | **456,28** | **5,27** |  |
| **Всего за день: 550** | | | | | **39,7** | **20,1** | **17,7** | **91,1** | **602,8** | **1,58** | **2,74** | **83,95** | **0** | | **352,43** | **101,37** | **456,28** | **5,27** |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,76** | **4,74** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая Возраст:12-18лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 100 | 11,00 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 0,06 | 25 | 133 | 0 | 14 | 20 | 26 | 0,9 |
| 2022 | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 | 17,50 | 6,2 | 9,3 | 35,3 | 250,2 | 0,08 | 2,68 | 405,5 | 0 | 24 | 24 | 67 | 1,2 |
| 2022 | 54-25м | Курица тушеная с морковью | 150 | 30,00 | 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 | 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 | 60 | 3,00 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 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: 750** | | | | **65,90** | **26,7** | **16,1** | **80,6** | **474,1** | **0,29** | **30,15** | **825,12** | **0** | **157,68** | **97,36** | **282,86** | **5,35** |
| **Всего за день: 750** | | | | **65,90** | **26,7** | **16,1** | **80,6** | **474,1** | **0,29** | **30,15** | **825,12** | **0** | **157,68** | **97,36** | **282,86** | **5,35** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,52** | **2,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая Возраст:12-18лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 30 | 18,00 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 | 0,01 | 0,21 | 78 | 0 | 264 | 11 | 150 | 0,3 |
| 2022 | 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 250 | 15,00 | 8,9 | 8,4 | 29,9 | 230,5 | 0,18 | 0,62 | 36 | 0 | 140 | 98 | 219 | 2,9 |
| 2022 | 54-23гн | Чай с сахаром | 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 | 60 | 3,00 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 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** | | | | **38,4** | **24,9** | **18,8** | **71,6** | **572,2** | **0,29** | **1,93** | **114** | **0** | **435,15** | **131,65** | **407,1** | **5,18** |
| **Всего за день: 580** | | | | **38,4** | **24,9** | **18,8** | **71,6** | **572,2** | **0,29** | **1,93** | **114** | **0** | **435,15** | **131,65** | **407,1** | **5,18** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,71** | **3,99** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая Возраст: 12-18 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 | 100 | 9,30 | 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 | 200 | 36,90 | 16,9 | 25,9 | 1,2 | 316,3 | 0,08 | 0,40 | 262,4 | 0 | 144 | 22 | 269 | 2,08 |
| 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 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 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: 600** | | | | **53,1** | **22,8** | **26,6** | **39,3** | **498,7** | **0,2** | **1,24** | **268,43** | **0** | **231,35** | **41,53** | **355,97** | **4,41** |
| **Всего за день: 600** | | | | **53,1** | **22,8** | **26,6** | **39,3** | **498,7** | **0,2** | **1,24** | **268,43** | **0** | **231,35** | **41,53** | **355,97** | **4,41** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,91** | **2,87** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая Возраст: 12-18 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 | 100 | 8,00 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 0,03 | 10 | 10,0 | 0 | 23 | 14 | 42 | 0,6 |
| 2022 | 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 18,00 | 6,0 | 7,7 | 35,3 | 234,6 | 0,18 | 14,6 | 11,1 | 0 | 83 | 44 | 145 | 1,6 |
| 2022 | 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 150 | 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 | 54-3гн | 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 | 60 | 3,00 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 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: 750** | | | | **62,4** | **20,8** | **17,4** | **79,8** | **557,9** | **0,34** | **26,04** | **22,59** | **0** | **206,39** | **93,77** | **356,8** | **5,63** |
| **Всего за день: 750** | | | | **62,4** | **20,8** | **17,4** | **79,8** | **557,9** | **0,34** | **26,04** | **22,59** | **0** | **206,39** | **93,77** | **356,8** | **5,63** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,85** | **3,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд |
| День: суббота Сезон: осенне-зимний |
| Неделя: вторая возраст:12-18лет |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 21,00 | 10,1 | 13,5 | 48,1 | 354,2 | 0,18 | 0,69 | 66,47 | 0 | 167 | 49 | 257 | 2,7 |
| 2022 | 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 3,70 | 3,4 | 8,1 | 36,4 | 231,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 13,5 | 24,1 | 70,7 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,00 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9 | 6,3 | 29,5 | 0,5 |
| 2022 | Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 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: 500** | | | | **30,10** | **18,6** | **22,3** | **115** | **734** | **0,28** | **0,69** | **66,57** | **0** | **198,25** | **91,15** | **396,7** | **4,68** |
| **Всего за день: 500** | | | | **30,10** | **18,6** | **22,3** | **115** | **734** | **0,28** | **0,69** | **66,57** | **0** | **198,25** | **91,15** | **396,7** | **4,68** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,5** | **3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |