

Директор МКОУ Говорковская школа



Чуприна Е.П.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОВОРКОВСКАЯ ШКОЛА**

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
ДЕТСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА
МКОУ ГОВОРКОВСКАЯ ШКОЛА
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

1 день																
Наименование продукта	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Примечание
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК																
Каша пшенная мол.			200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,54	53,8	0,17	126,0	185,0	49,0	1,3	Номер рецептуры: 54-6к-2020
Молоко	100,8	100,8		2,88	2,41	14,85	15,93	0,07	0,10	0,02	0,10	27,85	96,32	1,18	0,02	
Масло сливочное	10	10		0,00	0,1	0,00	44,8	0,00	0,00	0,01	0,01	1	1	0	0,00	
Сахар	5	5		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,16	
Крупа пшенная	50	50		5,41	9,28	16,25	201,87	0,11	0,44	53,5	0,06	95,56	86,18	46,82	1,12	
Хлеб с сыром, маслом			50	6,62	9,48	10,06	152	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,10	19,43	0,97	Номер рецептуры: 54-1з-2020
Хлеб	30	30		2,3	0,9	8,92	78	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31	
Сыр	15,6	15		4,32	8,58	1,14	74	0,00	0,14	0,08	0,45	186,2	133,7	18,23	0,66	
Масло сливочное	10	10		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Чай			200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,18	Номер рецептуры: 54-2гн-2020
Заварка	1	1		0,01	0,00	0,1	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,00	0,13	0,02	
Сахар	7	7		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,16	
ОБЕД																
Суп рыбный с Сайры			300	19,5	5,5	26,77	176,7	0,13	9,4	161,67	8,22	24,0	233,9	47,5	2,68	Номер рецептуры:

54-12с-2020																
Консервы Сайра	56,4	56		15,4	2,5	3,31	13,7	0,03	1,01	51,93	6,73	0,9	161,0	12,5	1,84	
Рис	20	20		0,7	0,0	0,01	11,3	0,01	0,00	0,04	0,00	4	12,2	8,0	0,04	
Картофель	67,5	50		2,0	0,4	19,86	72,7	0,09	8,3	1,9	1,49	9	53	21	0,8	
Морковь	12	10		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Лук репчатый	12	10		0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	50,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Масло растит.	10	10		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Картофельное пюре			150	3,1	6,0	19,7	145,80	0,12	10,2	32,1	0,33	39	84	28	1,00	Номер рецептуры: 54-11г-2020
Масло сливочное	6,8	6,8		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Картофель	171,4	126		2,3	1,6	19,7	106,2	0,09	8,3	8,6	0,33	37	83	28	1,0	
Молоко сухое	16	16		0,4	2,2	0,00	19,8	0,03	1,09	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Соль	0.05	0,05		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Голень куриная	120	100	100	16,31	13,8	1,61	169,5	0,03	1,1	6,5	0,05	9	156,6	12,5	2,56	Номер рецептуры: 54-21м-2020
Горошек консервированный			50	1,5	0,3	3	18,5	0,01	0,77	0,02	0,35	14,8	14,3	4,5	0,13	Номер рецептуры: 54-20з-2020
Хлеб			80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31	
Сок			200	0,2	0,00	0,01	110									
ПОЛДНИК																
Шоколад Милки Вей			100	2,1	3,4	5,6	115	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,16	
Яблоко			200	0,06	0,6	15,6	67,5	0,05	13,00	0,03	0,23	18,00	13,00	9,06	2,20	

Йогурт	100	5,0	2,2	17,0	120
Итого калл.					1597,8

2 день

Наименование продукта	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Примечание
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК																
Каша рисовая молочная			200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,16	0,61	31,3	0,72	130	134	28	0,4	Номер рецептуры: 54-21к-2020
Крупа рис	50	50		3,29	0,11	9,15	58,63	0,13	0,33	31,1	0,65	30,25	67,32	15,18	0,02	
Молоко	100	100		1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,02	88,16	65,08	11,39	0,01	
Сахар	5	5		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,01	
Масло сливочное	10	10		0,1	4,0	0,1	30,0	0,01	0,00	0,02	0,05	8,0	0,10	0,43	0,00	
Соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Кофейный напиток			200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	Сборн.рецепт. техн.карта№285
Кофейный напиток	5	5		0,2	0,00	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,12	
Сахар	25	25		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06	
Молко сгущенное	19	19		1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05	
Хлеб с сыром			50	0,2	8,2	0,2	74,8	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,10	19,43	0,97	Номер рецептуры: 54-19з-2020
Хлеб	30	30		0,1	4,2	0,1	44,8	0,04	0,14	0,06	0,40	190,2	169,0	19,00	0,90	
Сыр	20	20		0,1	4,0	0,1	30,0	0,01	0,00	0,02	0,05	8,0	0,10	0,43	0,07	

ОБЕД

Суп вермишелевый с кур.			250	25,8	13,9	78,5	298	0,15	9,4	100,65	8,55	22,0	118,35	61,0	3,59	Номер рецептуры: 54-7с-2020
Вермишель	21,25	20	0,91	3,2	57,89	35,25	0,03	0,00	14,45	0,33	4	1,5	24	0,23		
Картофель	67,5	50	2,0	0,4	15,4	74,34	0,09	8,3	1,9	1,49	9	53	21	0,8		
Куры	85	80	21,49	7,7	1,61	141,91	0,03	1,1	6,5	6,73	9	56,6	12,5	2,56		
Морковь	12	10	0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00		
Лук	12	10	0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	20,0	0,00	0	2,8	1	0,00		
Соль	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00		
Масло растительное	10	10	0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00		
Гречка рассыпчатая			200	10,9	9,2	47,8	318,5	0,21	0,00	27,5	0,32	14,00	180	120	4,0	Номер рецептуры: 54-4г-2020
Масло сливочное	6,8	6,8	0,00	0,1	0,00	44,8	0,00	0,00	26,6	0,01	1	1	0	0,00		
Крупа гречневая	69	69	10,9	9,2	47,8	273,7	0,21	0,00	0,09	0,31	11,00	179	120	4,0		
Соль	0.05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00		
Соус томатный			30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0,00	131,8	0,05	9	23,6	12,2	0,05	Номер рецептуры: 54-3соус-2020
Мука пшеничная	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3	0,01	0,00	0,00	0,05	1	3,7	0,7	0,01		
Масло сливочное	3	3	0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00		
Томат паста	20	20	0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04		
Сахар	1,8	1,8	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00		
Соль	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00		
Морковь	9	8	0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00		

3 день																
Наименование продукта	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Примечание
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК																
Каша манная молочная			205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54	Номер рецептуры: 54-11к-2020
Крупа манная	44	44		3,64	4,61	21,53	158,79	0,06	0,81	0,01	0,69	61,79	53,42	15,64	0,52	
Молоко	100	100		2,88	2,41	14,85	15,93	0,03	0,10	0,02	0,03	27,85	46,32	1,18	0,01	
Сахар	5	5		0,00	0,1	0,00	44,8	0,00	0,00	0,01	0,01	1	1	0	0,00	
Масло сливочное	5	5		0,01	0,00	2,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,01	
Соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Кофейный напиток			200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	Сборн.рецепт. техн.карта№285
Кофейный напиток	5	5		0,2	0,00	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,12	
Сахар	25	25		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06	
Молко сгущенное	19	19		1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05	

Хлеб с вареной сгущенкой			40	0,2	8,2	0,2	74,8	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,10	19,43	0,97	Номер рецептуры: 54-19з-2020
Хлеб	30	30		0,1	4,2	0,1	44,8	0,04	0,14	0,06	0,40	190,2	169,0	19,00	0,90	
Молоко вареное сгущённое	10	10		0,1	4,0	0,1	30,0	0,01	0,00	0,02	0,05	8,0	0,10	0,43	0,07	
ОБЕД																
Борщ со свежей капусты			300	47,39	19,0	34,21	322,15	0,14	40,2	197,2	8,37	91,0	241,6	56,5	3,48	Номер рецептуры: 54-14с-2020
Капуста свежая	106	84		2,7	0,1	6,7	38,9	0,00	30,8	22,7	0,10	64	4,5	8,3	0,07	
Картофель	67,5	50		2,0	0,4	15,4	74,34	0,09	8,3	1,9	1,49	9	53	21	0,8	
Куры	85	80		21,49	17,8	1,61	141,91	0,03	1,1	6,5	6,73	9	156,6	12,5	2,56	
Морковь	9	8		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Свекла	9	8		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Лук	12	10		0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	50,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Мука	5	5		0,5	0,1	3,2	15,3	0,01	0,00	0,00	0,05	1	3,7	0,7	0,01	
Томат	15	15		0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04	
Соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Сахар	1,8	1,8		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Макаронные изделия отв.			200	4,8	7,2	48,5	78,3	0,03	0,00	26,2	0,33	6	72	24	0,23	
Масло сливочное	6,8	6,8		0,6	3,2	0,00	21,3	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Макаронные изделия	54	54		4,2	4,0	48,5	57	0,03	0,00	14,45	0,33	4	71,5	24	0,23	
Соль	0.05	0,05		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Соус томатный			30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0,00	131,8	0,05	9	23,6	12,2	0,05	Номер рецептуры:

54-3соус-2020															
Мука пшеничная	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3	0,01	0,00	0,00	0,05	1	3,7	0,7	0,01	
Масло сливочное	3	3	0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Томат паста	20	20	0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04	
Сахар	1,8	1,8	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Соль	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Морковь	9	8	0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Лук	12	10	0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	50,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Котлета полуфабрикат			100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Салат с морской капусты			100	0,84	5,06	5,32	252,30	0,01	34,73	0,02	2,01	68,85	48,31	3,50	0,89
Сборн.рецепт. техн.карта№4															
Капуста морская конс.	106	84													
Лук	13	10	0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	50,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Масло растительное	10	10	0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Хлеб			80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31
Сок			200	0,2	0,00	0,01	110								
ПОЛДНИК															
Шоколад Милки Вей			100	2,1	3,4	5,6	115	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,16
Яблоко			200	0,06	0,6	15,6	67,5	0,05	13,00	0,03	0,23	18,00	13,00	9,06	2,20
Итого калл.															
2001,49															

4 день																
Наименование продукта	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Примечание
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК																
Суп вермишелевый мол.			250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69	Номер рецептуры: 54-19к-2020

Молоко	175	175		5,88	2,41	14,85	15,93	0,07	0,10	0,02	0,10	27,85	96,32	1,18	0,02	
Масло сливочное	2,5	2,5		0,8	2,39	2,75	79,67	0,02	0,08	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05	
Сахар	5	5		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06	
Макароны	20	20		0,02	2,85	0,46	74,1	0,03	0,96	0,03	0,24	98,08	18,55	19,94	0,56	
Хлеб			80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31	
Какао			200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	Номер рецептуры: 54-22гн-2020
Какао порошок	5	5		0,2	0,00	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,12	
Сахар	25	25		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06	
Молко сгущенное	19	19		1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05	
Хлеб с маслом			50	0,2	8,2	0,2	74,8	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,10	19,43	0,97	Номер рецептуры: 54-19з-2020
Хлеб	30	30		0,1	4,2	0,1	44,8	0,04	0,14	0,06	0,40	190,2	169,0	19,00	0,90	
Масло сливочное	20	20		0,1	4,0	0,1	30,0	0,01	0,00	0,02	0,05	8,0	0,10	0,43	0,07	
ОБЕД																
Щи со свежей капусты			300	46,89	18,8	32,61	308,45	0,14	40,2	197,2	8,37	91,0	241,6	56,5	3,48	Номер рецептуры: 54-13с-2020
Капуста свежая	106	84		2,7	0,1	6,7	38,9	0,00	30,8	22,7	0,10	64	4,5	8,3	0,07	
Картофель	67,5	50		2,0	0,4	15,4	74,34	0,09	8,3	1,9	1,49	9	53	21	0,8	
Куры	85	80		21,49	17,8	1,61	141,91	0,03	1,1	6,5	6,73	9	156,6	12,5	2,56	
Морковь	9	8		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Лук	12	10		0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	50,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Мука	5	5		0,5	0,1	3,2	15,3	0,01	0,00	0,00	0,05	1	3,7	0,7	0,01	

Томат	15	15	0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04	Номер рецептуры: 54-12м-2020
Соль	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Сахар	1,8	1,8	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Плов с курицы			250	34,12	24,05	52,01	506,1	0,06	1,1	55,2	7,06	15,0	235,8	40,0	2,79
Масло сливочное	11	11	0,6	2,6	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Рис	45,3	45,3	4,2	4,2	45,2	277,0	0,03	0,00	14,45	0,33	4	71,5	24	0,23	
Соль	0.01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Курица	207	185	20,98	17,21	2,61	182,6	0,03	1,1	6,5	6,73	9	156,6	12,5	2,56	
Морковь	49	45	4,44	0,2	1,8	13,7	0,00	0,00	0,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Лук	12	10	3,9	0,2	2,4	13,0	0,00	0,00	22,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Помидор консервированный			100	0,8	0,05	1,15	6,5	0,01	0,06	0,03	0,02	20,21	20,42	2,33	0,06
Хлеб			80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31
Сок			200	0,2	0,00	0,01	110								
ПОЛДНИК															
Груша			150	0,06	0,6	15,6	67,5	0,05	13,00	0,03	0,23	18,00	13,00	9,06	2,20
Йогурт			100	5,0	2,2	17,0	120								
Итого калл.							1936,32								

5 день																
Наименование продукта	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Примечание
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК																
Каша кукурузная мол.			200	7,2	10,7	43,9	300,7	0,16	1,3	0,04	0,72	157,19	245,16	36,43	0,93	Номер рецептуры: 54-2к-2020

Молоко	175	175		2,88	2,41	14,85	15,93	0,07	0,10	0,02	0,10	27,85	96,32	1,18	0,02	
Масло сливочное	2,5	2,5		0,00	0,1	0,00	44,8	0,00	0,00	0,01	0,01	1	1	0	0,00	
Сахар	5	5		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,16	
Крупа кукурузная	57	57		4,31	8,28	22,65	214,57	0,09	1,2	0,01	0,61	126,75	146,34	34,25	0,75	
Хлеб			80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31	
Чай со сгущенным молоком			200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	Номер рецептуры: 54-35гн-2020
Какао порошок	5	5		0,2	0,00	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,12	
Сахар	25	25		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06	
Молко сгущенное	19	19		1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05	
Чоко пай			100	0,06	0,6	15,6	67,5	0,05	13,00	0,03	0,23	18,00	13,00	9,06	2,20	
ОБЕД																
Суп гороховый с гречками			300	27,28	24,0	67,98	352,05	0,15	9,4	102,65	8,55	24	288,8	51,0	2,87	Номер рецептуры: 54-8с-2020
Горох	21,25	20		3,2	3,2	47,37	89,3	0,03	0,00	14,45	0,33	4	71,5	24	0,23	
Картофель	67,5	50		2,0	0,4	15,4	74,34	0,09	8,3	1,9	1,49	9	53	21	0,8	
Морковь	12	10		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Куры	85	80		21,49	17,8	1,61	141,91	0,03	1,1	6,5	6,73	9	156,6	12,5	2,56	
Лук репчатый	12	10		0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	22,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Масло растит.	10	10		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Макаронные изделия			200	4,8	7,2	48,5	78,3	0,03	0,00	26,2	0,33	6	72	24	0,23	Номер рецептуры: 54-6г-2020

Масло сливочное	6,8	6,8		0,6	3,2	0,00	21,3	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	Номер рецептуры: 54-8г-2020
Макаронные изделия	54	54		4,2	4,0	48,5	57	0,03	0,00	14,45	0,33	4	71,5	24	0,23	
Соль	0.05	0,05		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Капуста тушеная			150	4,45	2,8	15,6	112,0	0,02	31,9	126,5	0,15	73	28,1	19,5	0,14	
Мука пшеничная	5	5		0,5	0,1	3,2	15,3	0,01	0,00	0,00	0,05	1	3,7	0,7	0,01	Номер рецептуры: 54-21м-2020
Капуста белокочанная	178	157,5		2,7	0,1	6,7	38,9	0,00	30,8	22,7	0,10	64	4,5	8,3	0,07	
Масло сливочное	6,8	6,8		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Томат паста	15	15		0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04	
Сахар	1,8	1,8		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Морковь	12	10		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Лук	12	10		0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	22,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Голень куриная	120	100	100	16,31	13,8	1,61	169,5	0,03	1,1	6,5	0,05	9	156,6	12,5	2,56	
Хлеб			80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31	
Огурец консервированный			90	0,8	0,05	1,15	6,5	0,01	0,06	0,03	0,02	20,21	20,42	2,33	0,06	
Сок			200	0,2	0,00	0,01	110									
ПОЛДНИК																
Шоколад Алпин Голд			100	2,1	3,4	5,6	115	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,16	
Итого калл.							1859,42									

6 день																
Наименование продукта	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Примечание
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК																

Каша пшеничная			200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,21	0,55	53,17	0,17	134	205	39	2,2	Номер рецептуры: 54-13к-2020
Молоко	100,8	100,8		2,88	2,41	14,85	15,93	0,07	0,10	0,02	0,10	27,85	96,32	1,18	0,02	
Масло сливочное	10	10		0,00	0,1	0,00	44,8	0,00	0,00	0,01	0,01	1	1	0	0,00	
Сахар	5	5		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,16	
Крупа пшеничная	50	50		5,31	8,38	17,25	197,37	0,14	0,45	53,14	0,06	103,56	106,18	36,82	2,02	
Хлеб			80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31	Номер рецептуры: 54-35гн-2020
Чай со сгущенным молоком			200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	
Какао порошок	5	5		0,2	0,00	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,12	
Сахар	25	25		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06	
Молко сгущенное	19	19		1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05	
Мини рулет			100	0,06	0,6	15,6	67,5	0,05	13,00	0,03	0,23	18,00	13,00	9,06	2,20	Номер рецептуры: 54-3с-2020
ОБЕД																
Рассольник			300	27,69	26,32	40,02	485,86	0,40	8,9	133,87	2,47	59,33	408,74	175,9	7,05	
Рис	7,5	7,5		8,2	6,8	5,9	94,1	0,21	0,00	0,09	0,31	11,00	179	120	4,0	
Картофель	12,5	10		2,0	0,4	21,53	72,7	0,09	8,3	1,9	1,49	9	53	21	0,8	
Морковь	12	10		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Куры	100	100		15,94	16,02	5,74	254,76	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
Лук репчатый	12	10		0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	50,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Масло растит.	10	10		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	

Огурец консервированный	0,10	0,10		0,8	0,05	1,15	6,5	0,01	0,06	0,03	0,02	20,21	20,42	2,33	0,06	Номер рецептуры: 54-11г-2020
Томат	15	15		0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04	
Картофельное пюре			150	3,1	6,0	19,7	145,80	0,12	10,2	32,1	0,33	39	84	28	1,00	
Масло сливочное	6,8	6,8		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Картофель	171,4	126		2,3	1,6	19,7	106,2	0,09	8,3	8,6	0,33	37	83	28	1,0	Номер рецептуры: 54-18м-2020
Молоко сухое	16	16		0,4	2,2	0,00	19,8	0,03	1,09	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Соль	0.05	0,05		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Печень по Строгановски			150	20,1	22,35	21,3	389,85	0,09	1,2	113,15	0,76	21,40	230,17	47,47	3,10	
Масло сливочное	10	10		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	Номер рецептуры: 54-20з-2020
Печень	124	103		17,0	20,11	12,4	316,75	0,07	1,2	8,9	0,71	10,4	207,1	35,27	3,5	
Соль	0.01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Мука пшеничная	5	5		0,5	0,1	3,2	15,3	0,01	0,00	0,00	0,05	1	3,7	0,7	0,01	
Томат паста	15	15		0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04	Номер рецептуры: 54-20з-2020
Сахар	1,8	1,8		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Морковь	12	10		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Лук	12	10		0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	22,0	0,00	0	2,8	1	0,00	Номер рецептуры: 54-20з-2020
Кукуруза консервированная			40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,02	0,35	14,8	14,3	4,5	0,13	
Хлеб			80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31	
Сок			200	0,2	0,00	0,01	110									

ПОЛДНИК

Йогурт	100	5,0	2,2	17,0	120
Итого калл.					2165,18

7 день

Наименование продукта	БРУТТО	НЕТТО	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	Примечание
-----------------------	--------	-------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------	------------

			порции		ценность(ккал)											
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК																
Каша ячневая молочная			200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,52	52,4	0,72	138	232	63	1,9	Номер рецептуры: 54-9к-2020
Крупа ячневая	50	50		6,5	2,41	14,85	105,93	0,14	0,10	51,6	0,22	27,85	96,32	31,18	0,82	
Молоко	100	100		1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05	
Сахар	5	5		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06	
Масло сливочное	10	10		0,2	8,2	0,2	74,8	0,05	0,14	0,08	0,45	18,2	69,10	19,43	0,97	
Соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Кофейный напиток			200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	Сборн.рецепт. техн.карта№285
Кофейный напиток	5	5		0,2	0,00	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,12	
Сахар	25	25		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06	
Молко сгущенное	19	19		1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05	
Хлеб с сыром			40	0,2	8,2	0,2	74,8	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,10	19,43	0,97	Номер рецептуры: 54-19з-2020
Хлеб	30	30		0,1	4,2	0,1	44,8	0,04	0,14	0,06	0,40	190,2	169,0	19,00	0,90	
Сыр	10	10		0,1	4,0	0,1	30,0	0,01	0,00	0,02	0,05	8,0	0,10	0,43	0,07	
ОБЕД																
Борщ со свежей капусты			300	47,39	19,0	34,21	322,15	0,14	40,2	197,2	8,37	91,0	241,6	56,5	3,48	Номер рецептуры: 54-14с-2020

Капуста свежая	106	84	2,7	0,1	6,7	38,9	0,00	30,8	22,7	0,10	64	4,5	8,3	0,07		
Картофель	67,5	50	2,0	0,4	15,4	74,34	0,09	8,3	1,9	1,49	9	53	21	0,8		
Куры	85	80	21,49	17,8	1,61	141,91	0,03	1,1	6,5	6,73	9	156,6	12,5	2,56		
Морковь	9	8	0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00		
Свекла	9	8	0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00		
Лук	12	10	0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	50,0	0,00	0	2,8	1	0,00		
Мука	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3	0,01	0,00	0,00	0,05	1	3,7	0,7	0,01		
Томат	15	15	0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04		
Соль	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00		
Сахар	1,8	1,8	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00		
Гречка рассыпчатая			200	10,9	9,2	47,8	318,5	0,21	0,00	27,5	0,32	14,00	180	120	4,0	Номер рецептуры: 54-4г-2020
Масло сливочное	6,8	6,8	0,00	0,1	0,00	44,8	0,00	0,00	26,6	0,01	1	1	0	0,00		
Крупа гречневая	69	69	10,9	9,2	47,8	273,7	0,21	0,00	0,09	0,31	11,00	179	120	4,0		
Соль	0.05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00		
Соус томатный			30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0,00	131,8	0,05	9	23,6	12,2	0,05	Номер рецептуры: 54-3соус-2020
Мука пшеничная	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3	0,01	0,00	0,00	0,05	1	3,7	0,7	0,01		
Масло сливочное	3	3	0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00		
Томат паста	20	20	0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04		
Сахар	1,8	1,8	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00		
Соль	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00		

Морковь	9	8		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	Номер рецептуры: 54-203-2020	
Лук	12	10		0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	50,0	0,00	0	2,8	1	0,00		
Котлета полуфабрикат.			100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15		
Горошек консервированный			50	1,5	0,3	3	18,5	0,01	0,77	0,02	0,35	14,8	14,3	4,5	0,13		
Хлеб			80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31		
Сок			200	0,2	0,00	0,01	110										
ПОЛДНИК																	
Груша			150	0,06	0,6	15,6	67,5	0,05	13,00	0,03	0,23	18,00	13,00	9,06	2,20		
Итого калл.							1698,77										

8 день																
Наименование продукта	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Примечание
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК																
Каша манная молочная			205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54	Номер рецептуры: 54-11к-2020
Крупа манная	44	44		3,64	4,61	21,53	158,79	0,06	0,81	0,01	0,69	61,79	53,42	15,64	0,52	
Молоко	100	100		2,88	2,41	14,85	15,93	0,03	0,10	0,02	0,03	27,85	46,32	1,18	0,01	
Сахар	5	5		0,00	0,1	0,00	44,8	0,00	0,00	0,01	0,01	1	1	0	0,00	
Масло сливочное	5	5		0,01	0,00	2,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,01	
Соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	Сборн.рецепт. техн.карта№285
Кофейный напиток			200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	
Кофейный напиток	5	5		0,2	0,00	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,12	
Сахар	25	25		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06	
Молко сгущенное	19	19		1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05	

Хлеб с вареным сгущ. молоком			40	0,2	8,2	0,2	74,8	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,10	19,43	0,97	Номер рецептуры: 54-19з-2020
Хлеб	30	30		0,1	4,2	0,1	44,8	0,04	0,14	0,06	0,40	190,2	169,0	19,00	0,90	
Молоко вареное сгущенка	10	10		0,1	4,0	0,1	30,0	0,01	0,00	0,02	0,05	8,0	0,10	0,43	0,07	
ОБЕД																
Суп рисовый			300	27,28	24,0	67,98	352,05	0,15	9,4	102,65	8,55	24	288,8	51,0	2,87	Номер рецептуры: 54-11с-2020
Рис	21,25	20		3,2	3,2	47,37	89,3	0,03	0,00	14,45	0,33	4	71,5	24	0,23	
Картофель	67,5	50		2,0	0,4	15,4	74,34	0,09	8,3	1,9	1,49	9	53	21	0,8	
Морковь	12	10		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Куры	85	80		21,49	17,8	1,61	141,91	0,03	1,1	6,5	6,73	9	156,6	12,5	2,56	
Лук репчатый	12	10		0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	22,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Масло растит.	10	10		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Картофельное пюре			150	3,1	6,0	19,7	145,80	0,12	10,2	32,1	0,33	39	84	28	1,00	Номер рецептуры: 54-11г-2020
Масло сливочное	6,8	6,8		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Картофель	171,4	126		2,3	1,6	19,7	106,2	0,09	8,3	8,6	0,33	37	83	28	1,0	
Молоко сухое	16	16		0,4	2,2	0,00	19,8	0,03	1,09	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Соль	0.05	0,05		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Соус томатный			30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0,00	131,8	0,05	9	23,6	12,2	0,05	Номер рецептуры: 54-3соус-2020
Мука пшеничная	5	5		0,5	0,1	3,2	15,3	0,01	0,00	0,00	0,05	1	3,7	0,7	0,01	

Масло сливочное	3	3	0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	Сборн.рецепт. техн.карта№163
Томат паста	20	20	0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04	
Сахар	1,8	1,8	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Соль	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Морковь	9	8	0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Лук	12	10	0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	50,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Минтай тушеный		100	13,57	11,67	3,49	173,75	0,25	0,04	0,05	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58	
Минтай	120	100	13,53	9,47	3,49	153,95	0,25	0,04	0,05	5,08	50,64	326,44	58,61	2,58	
Соль	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Масло растительное	0,10	0,10	0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Огурец консервированный		100	0,8	0,05	1,15	6,5	0,01	0,06	0,03	0,02	20,21	20,42	2,33	0,06	
Хлеб		80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31	
Сок		200	0,2	0,00	0,01	110									
ПОЛДНИК															
Мандарины		200	0,06	0,6	15,6	67,5	0,05	13,00	0,03	0,23	18,00	13,00	9,06	2,20	
Итого калл.						1615,09									

9 день																
Наименование продукта	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Примечание
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК																
Каша рисовая молочная			200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,16	0,61	31,3	0,72	130	134	28	0,4	Номер рецептуры: 54-21к-2020
Крупа рис	50	50		3,29	0,11	9,15	58,63	0,13	0,33	31,1	0,65	30,25	67,32	15,18	0,02	
Молоко	100	100		1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,02	88,16	65,08	11,39	0,01	
Сахар	5	5		0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,01	
Масло сливочное	10	10		0,1	4,0	0,1	30,0	0,01	0,00	0,02	0,05	8,0	0,10	0,43	0,00	
Соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	

Кофейный напиток			200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	Сборн.рецепт. техн.карта№285
Кофейный напиток	5	5	0,2	0,00	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,12		
Сахар	25	25	0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06		
Молко сгущенное	19	19	1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05		
Хлеб с сыром			50	0,2	8,2	0,2	74,8	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,10	19,43	0,97	Номер рецептуры: 54-19з-2020
Хлеб	30	30	0,1	4,2	0,1	44,8	0,04	0,14	0,06	0,40	190,2	169,0	19,00	0,90		
Сыр	20	20	0,1	4,0	0,1	30,0	0,01	0,00	0,02	0,05	8,0	0,10	0,43	0,07		
ОБЕД																
Суп вермишелевый с кур.			250	25,8	13,9	78,5	298	0,15	9,4	100,65	8,55	22,0	118,35	61,0	3,59	Номер рецептуры: 54-7с-2020
Вермишель	21,25	20	0,91	3,2	57,89	35,25	0,03	0,00	14,45	0,33	4	1,5	24	0,23		
Картофель	67,5	50	2,0	0,4	15,4	74,34	0,09	8,3	1,9	1,49	9	53	21	0,8		
Куры	85	80	21,49	7,7	1,61	141,91	0,03	1,1	6,5	6,73	9	56,6	12,5	2,56		
Морковь	12	10	0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00		
Лук	12	10	0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	20,0	0,00	0	2,8	1	0,00		
Соль	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00		
Масло растительное	10	10	0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00		
Макаронные изделия			200	4,8	7,2	48,5	78,3	0,03	0,00	26,2	0,33	6	72	24	0,23	Номер рецептуры: 54-6г-2020
Масло сливочное	6,8	6,8	0,6	3,2	0,00	21,3	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00		
Макаронные изделия	54	54	4,2	4,0	48,5	57	0,03	0,00	14,45	0,33	4	71,5	24	0,23		

Соль	0.05	0,05		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	Номер рецептуры: 54-8г-2020
Капуста тушеная			150	4,45	2,8	15,6	112,0	0,02	31,9	126,5	0,15	73	28,1	19,5	0,14	
Мука пшеничная	5	5		0,5	0,1	3,2	15,3	0,01	0,00	0,00	0,05	1	3,7	0,7	0,01	
Капуста белокочанная	178	157,5		2,7	0,1	6,7	38,9	0,00	30,8	22,7	0,10	64	4,5	8,3	0,07	
Масло сливочное	6,8	6,8		0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
Томат паста	15	15		0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04	
Сахар	1,8	1,8		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Соль	0,01	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Морковь	12	10		0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Лук	12	10		0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	22,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Котлета полуфабрикат			100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	Сборн.рецепт. техн.карта№232
Икра кабачковая			100	1,36	5,22	7,36	78,15	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Хлеб			80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31	
Сок			200	0,2	0,00	0,01	110									
ПОЛДНИК																
Йогурт			100	5,0	2,2	17,0	120									
Итого калл.							1529,07									

10 день																
Наименование продукта	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Примечание
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная			200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,21	0,55	53,17	0,17	134	205	39	2,2	Номер рецептуры: 54-13к-2020
Молоко	100,8	100,8		2,88	2,41	14,85	15,93	0,07	0,10	0,02	0,10	27,85	96,32	1,18	0,02	
Масло сливочное	10	10		0,00	0,1	0,00	44,8	0,00	0,00	0,01	0,01	1	1	0	0,00	

Сахар	5	5	0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,16	
Крупа пшеничная	50	50	5,31	8,38	17,25	197,37	0,14	0,45	53,14	0,06	103,56	106,18	36,82	2,02	
Хлеб		80	6,2	2,4	39,80	208	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31	
Чай со сгущенным молоком		200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	Номер рецептуры: 54-35гн-2020
Какао порошок	5	5	0,2	0,00	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,12	
Сахар	25	25	0,01	0,00	6,4	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,50	1,00	0,06	
Молко сгущенное	19	19	1,8	2,39	12,75	79,67	0,02	0,28	0,00	0,05	88,16	65,08	11,39	0,05	
Мини рулет		100	0,06	0,6	15,6	67,5	0,05	13,00	0,03	0,23	18,00	13,00	9,06	2,20	
ОБЕД															
Рассольник		300	27,69	26,32	40,02	485,86	0,40	8,9	133,87	2,47	59,33	408,74	175,9	7,05	Номер рецептуры: 54-3с-2020
Рис	7,5	7,5	8,2	6,8	5,9	94,1	0,21	0,00	0,09	0,31	11,00	179	120	4,0	
Картофель	12,5	10	2,0	0,4	21,53	72,7	0,09	8,3	1,9	1,49	9	53	21	0,8	
Морковь	12	10	0,5	0,2	1,6	13,7	0,00	0,00	46,05	0,00	0	4,4	2,5	0,00	
Куры	100	100	15,94	16,02	5,74	254,76	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
Лук репчатый	12	10	0,5	0,2	2,0	13,0	0,00	0,00	50,0	0,00	0	2,8	1	0,00	
Масло растит.	10	10	0,4	2,2	0,00	19,8	0,00	0,00	11,75	0,00	0	0,5	0,00	0,00	
соль	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0	0	0,00	
Огурец консервированный	0,10	0,10	0,8	0,05	1,15	6,5	0,01	0,06	0,03	0,02	20,21	20,42	2,33	0,06	
Томат	15	15	0,7	0,0	2,1	11,3	0,01	0,00	24,0	0,00	4	12,2	8,0	0,04	
Картофельное пюре		150	3,1	6,0	19,7	145,80	0,12	10,2	32,1	0,33	39	84	28	1,00	Номер рецептуры: 54-11г-2020

Прошнуровано и пронумеровано: 20 листов

Директор школы : Чуприна Е.П.



8