

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Косинская СОШ»



Н.Н. Караваева

Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд
по МБОУ «Косинская СОШ»
возрастная категория 3-7 лет
сезон осень-зима

Прием пищи,наименование блюд	Номер технологической карты	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества мг			
			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
Понедельник														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	227	150	4,70	5,00	23,00	157,00	0,06	1,00	30,20	0,40	102,60	91,80	15,30	0,35
Бутерброд с сыром	64	30	5,20	7,80	7,40	121,00	0,02	0,00	52,30	0,28	157,80	103,40	10,50	0,28
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	180	2,30	2,90	17,10	103,50	0,02	0,20	13,70	0,07	94,50	63,60	10,40	0,06
Хлеб ржаной	109	18	1,20	0,20	6,00	31,10	0,03	0,00	0,00	0,30	6,30	28,40	8,50	0,70
Итого	866	378	13,40	15,90	53,50	412,60	0,13	1,20	96,20	1,05	361,20	287,20	44,70	1,39
Завтра 2														
Сок	501	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого	501	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
Салат из капусты белокочанной	1	50	0,70	3,00	4,20	46,50	0,01	8,50	0,00	1,40	19,50	14,00	8,00	0,26
Суп картофельный с бобовыми	114	180	1,60	2,50	7,90	60,00	0,07	5,76	14,40	0,16	19,30	48,40	18,40	0,70
Шницель из птицы припущенные	372	70	10,80	6,70	6,20	128,00	0,05	0,60	40,90	0,40	27,70	68,80	13,20	0,97
Соус томатный	419	30	0,33	0,98	1,37	15,69	0,00	0,50	6,00	0,06	2,60	5,01	2,30	0,11
Макаронные изделия отварные	256	130	4,80	0,40	25,60	165,00	0,05	0,00	29,70	0,73	12,00	39,30	7,68	0,90
Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,60	36,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,10	8,20	4,50	0,80
Хлеб пшеничный	108	40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржаной	109	19	1,20	0,20	6,30	33,06	0,03	0,00	0,00	0,30	6,70	30,00	8,90	0,74
Итого	1838	699	22,74	14,19	79,87	578,25	0,25	16,36	91,00	3,47	102,90	239,71	68,58	4,92
Полдник														
Коржик молочный	547	60	2,80	4,90	24,80	154,00	0,03	0,00	36,30	0,40	10,80	22,40	4,10	0,31
Чай с сахаром	457	180	0,02	0,10	8,40	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	7,00	3,80	0,70
Итого	1004	240	2,82	5,00	33,20	188,20	0,03	0,00	36,30	0,40	15,40	29,40	7,90	1,01
Всего	4209	1517	39,96	35,29	186,77	1265,05	0,43	21,56	223,50	5,12	493,50	570,31	129,18	10,12
Вторник														
завтрак														
Каша "Дружба"	226	150	3,90	5,00	124,20	171,50	0,08	1,20	35,50	0,13	117,00	126,00	27,50	0,40
Чай с сахаром	457	180	0,02	0,10	8,40	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	7,00	3,80	0,70
Хлеб ржаной	109	18	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Хлеб пшеничный	108	20	1,50	0,20	9,80	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
итого	900	368	5,62	5,40	151,70	290,70	0,10	1,20	35,50	0,35	130,70	153,70	38,30	2,14
Завтра 2														
Творожная масса	292	60	7,20	5,40	5,70	100,20	0,02	0,30	30,00	0,50	81,00	120,00	13,80	0,24
итого	292	60	7,20	5,40	5,70	100,20	0,02	0,30	30,00	0,50	81,00	120,00	13,80	0,24
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком	42	50	1,00	3,20	4,20	49,00	0,04	4,40	0,00	2,25	7,25	25,70	8,85	0,35
Рассольник Ленинградский	100	180	1,35	3,67	9,52	76,50	0,06	5,00	0,00	1,70	10,62	42,84	17,46	0,58
Гуляш из говядины	327	120	18,00	17,00	3,00	237,00	0,03	0,00	2626,00	0,60	14,00	150,00	21,00	2,56
Каша гречневая рассыпчатая	202	130	7,60	5,70	33,70	216,58	0,18	0,00	20,80	0,53	11,07	36,40	7,10	0,80
Компот из кураги	494	180	0,27	0,01	15,80	64,80	0,00	0,09	0,00	0,09	14,80	9,60	3,90	0,80
Хлеб пшеничный	108	40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржаной	109	19	1,20	0,20	6,30	33,06	0,03	0,00	0,00	0,30	6,70	30,00	8,90	0,74
итого	1382	719	32,46	30,10	92,22	770,94	0,38	9,49	2646,80	5,87	72,44	320,54	72,81	6,27
Полдник														
Сдоба обыкновенная	545	60	4,80	1,70	28,70	148,80	0,06	0,00	10,60	0,70	10,10	34,60	6,60	0,50
Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,60	36,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,10	8,20	4,50	0,80
Итого	1004	240	5,07	1,79	37,30	184,80	0,06	1,00	10,60	0,72	17,20	42,80	11,10	1,30
Всего	3578	1387	50,35	42,69	286,92	1346,64	0,56	11,99	2722,90	7,44	301,34	637,04	136,01	9,95
Среда														
завтрак														
Каша гречневая вязкая на молоке	213	150	6,60	5,70	24,00	173,70	0,14	0,45	28,70	0,33	86,70	165,90	82,70	2,60
Буртерброд с повидлом	73	35	1,60	3,80	20,20	121,00	0,02	0,10	20,00	0,27	7,40	15,90	3,90	0,44
Какао на сгущенном молоке	463	180	2,90	3,20	17,30	109,80	0,02	0,20	13,70	0,07	97,20	76,90	19,20	0,52
Хлеб ржаной	109	18	1,20	0,20	6,00	31,10	0,03	0,00	0,00	0,30	6,30	28,40	8,50	0,70
итого	858	383	12,30	12,90	67,50	435,60	0,21	0,75	62,40	0,97	197,60	287,10	114,30	4,26
Завтра 2														
Фрукты	82	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
итого	82	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед														
Салат картофельный с огурцами солеными	43	50	0,80	3,20	4,10	48,00	0,04	5,40	0,00	1,40	7,00	23,50	9,00	0,40
Борщ со свежей капустой и картофелем	95	180	1,30	3,20	5,20	54,50	0,03	5,40	0,00	1,70	29,40	38,07	18,50	0,90
Плов из отварной курицы	375	150	15,00	12,80	18,80	249,80	0,04	1,13	14,30	2,80	26,30	124,50	227,00	1,11
Компот из св яблок	486	180	0,10	0,10	10,00	41,40	0,01	0,50	0,00	0,04	3,06	1,90	1,50	0,41
Хлеб пшеничный	108	40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржаной	109	19	1,20	0,20	6,30	33,06	0,03	0,00	0,00	0,30	6,70	30,00	8,90	0,74

итого	1216	619	21,44	19,82	64,10	520,76	0,19	12,43	14,30	6,64	80,46	243,97	270,50	4,00
Полдник														
Булочка домашняя	542	60	4,20	6,70	27,80	189,00	0,05	0,00	38,80	0,70	9,70	30,80	5,70	0,45
Молоко кипяченое	469	180	5,20	4,80	8,20	96,30	0,06	1,30	36,09	0,00	205,10	145,30	23,90	0,17
Итого	1011	240	9,40	11,50	36,00	285,30	0,11	1,30	74,89	0,70	214,80	176,10	29,60	0,62
Всего	3167	1342	43,54	44,62	177,40	1285,66	0,54	21,48	151,59	8,51	508,96	718,17	423,40	11,09
Четверг														
завтрак														
Каша рисовая жидкая	234	150	4,20	5,10	24,50	160,50	0,05	1,15	31,95	0,13	110,55	114,30	23,70	0,13
Чай с сахаром	457	180	0,02	0,10	8,40	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	7,00	3,80	0,70
Хлеб ржаной	109	18	1,20	0,20	6,00	31,10	0,03	0,00	0,00	0,30	6,30	28,40	8,50	0,70
Хлеб пшеничный	108	20	1,50	0,20	9,80	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого	908	368	6,92	5,60	48,70	272,80	0,10	1,15	31,95	0,65	125,45	162,70	38,80	1,75
Завтрак 2														
Яйцо вареное	267	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,60	0,20	22,10	77,30	7,80	1,01
Итого	267	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,60	0,20	22,10	77,30	7,80	1,01
Обед														
Салат из свежей моркови и яблок	22	50	0,80	5,00	6,70	45,00	0,03	2,30	0,00	1,90	11,50	19,50	13,50	0,66
Суп с рыбными консервами	123	180	6,30	8,21	9,70	137,90	0,06	5,72	10,80	0,16	22,43	109,82	25,00	0,82
Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	350	70	7,00	7,00	7,00	119,00	0,03	0,00	11,20	0,91	25,90	75,60	11,20	0,91
Кисель из плодового и ягодного концентрата	484	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	5,22	0,00	0,02
Картофельным пюре	377	130	2,73	5,20	7,93	88,40	0,10	3,30	25,90	0,13	33,15	66,95	21,32	0,75
Соус томатный	419	30	0,33	0,98	1,37	15,69	0,00	0,50	6,00	0,06	2,60	5,01	2,30	0,11
Хлеб пшеничный	108	40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржаной	109	19	1,20	0,20	6,30	33,06	0,03	0,00	0,00	0,30	6,70	30,00	8,90	0,74
Итого	1992	699	21,40	26,91	72,20	587,05	0,29	11,82	53,90	3,86	113,34	338,10	87,82	4,45
Полдник														
Ватрушка с повидлом	530	60	3,50	1,40	34,80	166,00	0,04	0,00	8,60	0,50	10,60	27,20	6,60	0,67
Чай с сахаром	457	180	0,02	0,10	8,40	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	7,00	3,80	0,70
Итого	987	240	3,52	1,50	43,20	200,20	0,04	0,00	8,60	0,50	15,20	34,20	10,40	1,37
Всего	4154	1347	36,94	38,61	164,40	1123,05	0,46	12,97	195,05	5,21	276,09	612,30	144,82	8,58
Пятница														
Завтрак														
Каша пшеничная молчная жидкая	230	150	4,05	4,65	19,35	135,50	0,08	0,90	27,80	0,40	91,20	110,10	20,70	0,90
Чай с сахаром	457	180	0,02	0,10	8,40	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	7,00	3,80	0,70
Хлеб пшеничный	108	20	1,50	0,20	9,80	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб ржаной	109	18	1,20	0,20	6,00	31,10	0,03	0,00	0,00	0,30	6,30	28,40	8,50	0,70
Итого	904	368	6,77	5,15	43,55	247,80	0,13	0,90	27,80	0,92	106,10	158,50	35,80	2,52
Завтра 2														
Ряженка	470	150	4,35	3,80	6,00	75,80	0,06	1,05	30,08	0,00	180,60	135,50	21,08	0,15
Итого	470	150	4,35	3,80	6,00	75,80	0,06	1,05	30,08	0,00	180,60	135,50	21,08	0,15
Обед														
Салат из свёклы с сыром	32	50	1,60	4,20	3,50	58,00	0,01	2,45	10,10	1,80	50,05	37,15	10,40	0,64
Суп картофельный с макаронными изделиями	116	180	1,93	1,85	12,06	72,50	0,08	5,60	1,22	0,99	16,50	47,86	17,50	0,78
Котлеты рыбные	307	70	9,30	1,90	12,20	99,87	0,10	0,00	12,10	0,93	46,70	125,07	19,60	0,70
Рис отварной	385	130	3,26	4,71	33,67	190,06	0,02	0,00	23,40	0,25	6,24	70,80	23,01	0,02
Соус томатный	419	30	0,33	0,98	1,37	15,69	0,00	0,50	6,00	0,06	2,60	5,01	2,30	0,11
Компот из апельсинов с яблоками	488	180	0,45	0,18	14,04	60,30	0,02	8,20	0,00	0,20	17,20	11,00	7,20	0,80
Хлеб пшеничный	108	40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржаной	109	19	1,20	0,20	6,30	33,06	0,03	0,00	0,00	0,30	6,70	30,00	8,90	0,74
Итого	1964	699	21,11	14,34	102,84	623,48	0,30	16,75	52,82	4,93	153,99	352,89	94,51	4,21
Полдник														
Кондитерские изделия (пряники)	589	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	1,44	6,60	0,08	5,40	0,50
Сок	501	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого	1090	260	4,54	3,02	65,20	305,60	0,07	4,00	0,00	1,64	20,60	14,08	13,40	3,30
Всего	4428	1477	36,77	26,31	217,59	1252,68	0,56	22,70	110,70	7,49	461,29	660,97	164,79	10,18
Понедельник														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	227	150	4,70	5,00	23,00	157,00	0,06	1,00	30,20	0,40	102,60	91,80	15,30	0,35
Бутерброд с сыром	64	30	5,20	7,80	7,40	121,00	0,02	0,00	52,30	0,28	157,80	103,40	10,50	0,28
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	180	2,30	2,90	17,10	103,50	0,02	0,20	13,70	0,07	94,50	63,60	10,40	0,06
Хлеб ржаной	109	18	1,20	0,20	6,00	31,10	0,03	0,00	0,00	0,30	6,30	28,40	8,50	0,70
Итого	866	378	13,40	15,90	53,50	412,60	0,13	1,20	96,20	1,05	361,20	287,20	44,70	1,39
Завтра 2														
Сок	501	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого	501	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
Салат из капусты белокочанной	1	50	0,70	3,00	4,20	46,50	0,01	8,50	0,00	1,40	19,50	14,00	8,00	0,26
Суп гороховый	128	180	5,38	2,65	11,66	91,98	0,19	0,36	14,40	0,22	33,66	68,26	26,46	1,93
Котлеты из говядины	339	70	9,10	5,60	10,50	128,80	0,10	0,00	2,94	0,95	35,00	90,30	14,00	1,23
Соус томатный	419	30	0,33	0,98	1,37	15,69	0,00	0,50	6,00	0,06	2,60	5,01	2,30	0,11
Макаронные изделия отварные	256	130	4,80	0,40	25,60	165,00	0,05	0,00	29,70	0,73	12,00	39,30	7,68	0,90

Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,60	36,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,10	8,20	4,50	0,80
Хлеб пшеничный	108	40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржаной	109	19	1,20	0,20	6,30	33,06	0,03	0,00	0,00	0,30	6,70	30,00	8,90	0,74
Итого	1819	699	24,82	13,24	87,93	611,03	0,42	10,36	53,04	4,08	124,56	281,07	77,44	6,41
Полдник														
Булочка дорожная	543	60	4,30	8,00	28,80	205,00	0,05	0,00	39,50	0,70	9,80	31,90	6,00	0,45
Чай с сахаром	457	180	0,02	0,10	8,40	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	7,00	3,80	0,70
Итого	1000	240	4,32	8,10	37,20	239,20	0,05	0,00	39,50	0,70	14,40	38,90	9,80	1,15
Всего	4186	1517	43,54	37,44	198,83	1348,83	0,62	15,56	188,74	6,03	514,16	621,17	139,94	11,75
Вторник														
завтрак														
Каша "Дружба"	226	150	3,90	5,00	124,20	171,50	0,08	1,20	35,50	0,13	117,00	126,00	27,50	0,40
Какао на сгущенном молоке	463	180	2,90	3,20	17,30	109,80	0,02	0,20	13,70	0,07	97,20	76,90	19,20	0,52
Хлеб ржаной	109	18	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Бутерброд с маслом	69	30	1,60	11,00	10,00	146,00	0,02	0,00	60,00	0,40	7,60	17,50	2,80	0,25
итого	867	378	8,60	19,30	160,80	465,30	0,12	1,40	109,20	0,60	226,90	228,10	53,70	1,99
Завтра 2														
Фрукты	82	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
итого	82	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком	42	50	1,00	3,20	4,20	49,00	0,04	4,40	0,00	2,25	7,25	25,70	8,85	0,35
Рассольник домашний	101	180	1,40	3,65	9,68	77,22	0,07	7,10	0,00	1,69	18,36	44,10	18,36	0,70
Тефтели из говядины паровые	348	70	9,10	7,00	4,90	119,00	0,05	0,00	0,00	0,95	8,40	75,60	10,50	1,25
Соус томатный	419	30	0,33	0,98	1,37	15,69	0,00	0,50	6,00	0,06	2,60	5,01	2,30	0,11
Каша гречневая рассыпчатая	202	130	7,60	5,70	33,70	216,58	0,18	0,00	20,80	0,53	11,07	36,40	7,10	0,80
Компот из кураги	494	180	0,27	0,01	15,80	64,80	0,00	0,09	0,00	0,09	14,80	9,60	3,90	0,80
Хлеб пшеничный	108	40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржаной	109	19	1,20	0,20	6,30	33,06	0,03	0,00	0,00	0,30	6,70	30,00	8,90	0,74
итого	1823	699	23,94	21,06	95,65	669,35	0,41	12,09	26,80	6,27	77,18	252,41	65,51	5,19
Полдник														
Шанежка наливная	538	60	3,80	3,40	29,00	130,00	0,04	0,00	20,50	0,50	15,10	31,90	5,90	0,40
Чай с сахаром	457	180	0,02	0,10	8,40	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	7,00	3,80	0,70
Итого	995	240	3,82	3,50	37,40	164,20	0,04	0,00	20,50	0,50	19,70	38,90	9,70	1,10
Всего	3767	1417	36,76	44,26	303,65	1342,85	0,60	20,49	156,50	7,57	339,88	530,41	137,91	10,49
Среда														
завтрак														
Запеканка из творога	279	150	31,60	9,20	25,30	310,00	0,12	0,60	64,50	0,30	275,20	346,70	38,40	1,11
Со сгущенным молоком	471	30	2,16	2,55	16,65	98,10	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
Хлеб пшеничный	108	20	1,50	0,20	9,80	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,60	36,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,10	8,20	4,50	0,80
Хлеб ржаной	109	18	1,20	0,20	6,00	31,10	0,03	0,00	0,00	0,30	6,30	28,40	8,50	0,70
итого	1426	398	36,73	12,24	66,35	522,20	0,19	1,90	77,10	0,90	384,70	462,00	64,40	2,89
Завтра 2														
Сок	501	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
итого	501	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
Салат картофельный с сельдью	45	50	2,90	4,25	3,70	64,50	0,04	4,85	2,60	1,95	13,55	53,30	11,95	0,41
Свекольник	98	180	1,48	3,42	7,72	67,50	0,05	5,85	0,00	1,73	29,45	47,59	21,62	1,10
Рис отварной	385	130	3,26	4,71	33,67	190,06	0,02	0,00	23,40	0,25	6,24	70,80	23,01	0,02
Птица в соусе с томатом	367	125	17,00	18,00	3,00	242,00	0,04	1,00	15,70	0,70	28,00	80,00	20,00	1,43
Компот из св яблок	486	180	0,10	0,10	10,00	41,40	0,01	0,50	0,00	0,04	3,06	1,90	1,50	0,41
Хлеб пшеничный	108	40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржаной	109	19	1,20	0,20	6,30	33,06	0,03	0,00	0,00	0,30	6,70	30,00	8,90	0,74
итого	1598	724	28,98	31,00	84,09	732,52	0,23	12,20	41,70	5,37	95,00	309,59	92,58	4,55
Полдник														
Булочка Российская	544	60	4,10	4,20	28,50	168,00	0,05	0,00	25,40	0,60	13,70	33,40	6,10	0,44
Молоко кипяченое	469	180	5,20	4,80	8,20	96,30	0,06	1,30	36,09	0,00	205,10	145,30	23,90	0,17
Итого	1013	240	9,30	9,00	36,70	264,30	0,11	1,30	61,49	0,60	218,80	178,70	30,00	0,61
Всего	4538	1562	76,01	52,44	207,34	1605,02	0,55	19,40	180,29	7,07	712,50	964,29	194,98	10,85
Четверг														
завтрак														
Каша пшеничная	223	150	6,30	5,70	27,60	187,50	0,14	0,93	28,65	0,15	9,75	150,90	45,00	1,08
Чай с сахаром	457	180	0,02	0,10	8,40	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	7,00	3,80	0,70
Хлеб ржаной	109	18	1,20	0,20	6,00	31,10	0,03	0,00	0,00	0,30	6,30	28,40	8,50	0,70
Бутерброд с маслом	69	30	1,60	11,00	10,00	146,00	0,02	0,00	60,00	0,40	7,60	17,50	2,80	0,25
Итого	858	378	9,12	17,00	52,00	398,80	0,19	0,93	88,65	0,85	28,25	203,80	60,10	2,73
Завтрак 2														
Фрукты	82	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Итого	82	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед														
Салат из капусты белокочанной с яблоками	3	50	0,60	3,10	3,10	42,50	0,02	9,80	0,00	2,25	17,50	11,00	6,50	0,64
Суп с рыбными консервами	123	180	6,30	8,21	9,70	137,90	0,06	5,72	10,80	0,16	22,43	109,82	25,00	0,82

Гуляш из говядины	327	120	18,00	17,00	3,00	237,00	0,03	0,00	2626,00	0,60	14,00	150,00	21,00	2,56
Кисель из плодового и ягодного концентрата	484	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	5,22	0,00	0,02
Макаронные изделия отварные	256	130	4,80	0,40	25,60	165,00	0,05	0,00	29,70	0,73	12,00	39,30	7,68	0,90
Хлеб пшеничный	108	40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржаной	109	19	1,20	0,20	6,30	33,06	0,03	0,00	0,00	0,30	6,70	30,00	8,90	0,74
Итого	1410	719	33,94	29,23	80,90	763,46	0,23	15,52	2666,50	4,44	83,69	371,34	74,68	6,12
Полдник														
Коржик молочный	547	60	2,80	4,90	24,80	154,00	0,03	0,00	36,30	0,40	10,80	22,40	4,10	0,31
Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,60	36,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,10	8,20	4,50	0,80
Итого	1006	240	3,07	4,99	33,40	190,00	0,03	1,00	36,30	0,42	17,90	30,60	8,60	1,11
Всего	3356	1437	46,53	51,62	176,10	1396,26	0,48	24,45	2791,45	5,91	145,94	616,74	152,38	12,17
Пятница														
Завтрак														
Каша рисовая жидкая	234	150	4,20	5,10	24,50	160,50	0,05	1,15	31,95	0,13	110,55	114,30	23,70	0,13
Чай с сахаром	457	180	0,02	0,10	8,40	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	7,00	3,80	0,70
Буртерброд с повидлом	73	35	1,60	3,80	20,20	121,00	0,02	0,10	20,00	0,27	7,40	15,90	3,90	0,44
Хлеб ржаной	109	18	1,20	0,20	6,00	31,10	0,03	0,00	0,00	0,30	6,30	28,40	8,50	0,70
Итого	873	383	7,02	9,20	59,10	346,80	0,10	1,25	51,95	0,70	128,85	165,60	39,90	1,97
Завтра 2														
Йогурт	470	150	4,35	3,80	6,00	75,80	0,06	1,05	30,08	0,00	180,60	135,50	21,08	0,15
Итого	470	150	4,35	3,80	6,00	75,80	0,06	1,05	30,08	0,00	180,60	135,50	21,08	0,15
Обед														
Салат из свёклы с сыром	32	50	1,60	4,20	3,50	58,00	0,01	2,45	10,10	1,80	50,05	37,15	10,40	0,64
Щи из капусты белокочанной с картофелем	104	180	1,13	3,24	4,16	50,40	0,04	8,57	0,00	1,69	26,68	32,87	14,62	0,56
Биточки рыбные	307	70	9,30	1,90	12,20	99,87	0,10	0,00	12,10	0,93	46,70	125,07	19,60	0,70
Картофельным пюре	377	130	2,73	5,20	7,93	88,40	0,10	3,30	25,90	0,13	33,15	66,95	21,32	0,75
Соус сметанный	408	30	0,44	2,80	0,73	29,91	0,01	0,03	17,10	0,06	13,23	8,80	1,40	0,05
Компот из апельсинов с яблоками	488	180	0,45	0,18	14,04	60,30	0,02	8,20	0,00	0,20	17,20	11,00	7,20	0,80
Хлеб пшеничный	108	40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,44
Хлеб ржаной	109	19	1,20	0,20	6,30	33,06	0,03	0,00	0,00	0,30	6,70	30,00	8,90	0,74
Итого	1933	699	19,89	18,04	68,56	513,94	0,35	22,55	65,20	5,51	201,71	337,84	89,04	4,68
Полдник														
Кондитерские изделия (пряники)	589	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	1,44	6,60	0,08	5,40	0,50
Сок	501	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого	1090	260	4,54	3,02	65,20	305,60	0,07	4,00	0,00	1,64	20,60	14,08	13,40	3,30
Всего	4366	1492	35,80	34,06	198,86	1242,14	0,58	28,85	147,23	7,85	531,76	653,02	163,42	10,10

ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений

Пермь 2018