

## Примерное 10-дневное меню (работающих на сырье и полуфабрикатах)



День: 1 (Понедельник)

Неделя: 1

Сезон: **Зимне - Весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>												
234	Омлет натуральный с м/сл	200/10	19,4	31,6	3,5	375	0,09	0,61	0,29	139,62	22,77	3,38
307	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,2	19,4	117	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,53
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	24,1	9,1	0,24
	Итого:		<b>28,9</b>	<b>47,3</b>	<b>37,5</b>	<b>693</b>	<b>0,16</b>	<b>0,81</b>	<b>0,55</b>	<b>403,08</b>	<b>61,08</b>	<b>4,63</b>
<b>ОБЕД</b>												
	Огурцы свежие/фасоль с овощами	100/70	0,8	4,5	3	58	0,02	0,03	3,84	20,48	11,69	0,53
55	Щи со свеж капустой и картоф.	300	2,4	7,4	10,6	124	0,07	0,07	14,41	49,96	23,89	0,88
	Пельмени отварные с м/сл	200	20,16	19,11	9,21	287	0,09	0	0	15,2	23,25	0,87
208	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	0,1	0,1	1,6	6,03	3,13	0,8
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		<b>30,81</b>	<b>32,21</b>	<b>80,86</b>	<b>758,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,27</b>	<b>19,85</b>	<b>120,67</b>	<b>102</b>	<b>6,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Круассан	70	2,45	9,1	30,8	217	0,27	0,14	0,15	25,9	11,2	1,42
297	Бифидок	200	5,7	6,3	7,4	107	5,29	17,44	1,76	23,52	7,45	1,18
	Итого:		<b>8,15</b>	<b>15,4</b>	<b>38,2</b>	<b>324</b>	<b>5,56</b>	<b>17,58</b>	<b>1,91</b>	<b>49,42</b>	<b>18,65</b>	<b>2,6</b>
	Итого за день		<b>67,86</b>	<b>94,91</b>	<b>156,6</b>	<b>1775,5</b>	<b>6,17</b>	<b>18,66</b>	<b>22,31</b>	<b>573,17</b>	<b>181,7</b>	<b>13,26</b>

День:2 (Вторник)

Неделя:1

Сезон: **Зимне - Весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>												
207	Каша рисовая с м/сл.	220/10	5,6	12	33,8	268	0,06	0,18	0,59	138,2	31	0,48
304	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124	0,05	0,07	0,1	153,76	17,78	0,69
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	16	9	2,2
	Итого		<b>15,1</b>	<b>19</b>	<b>73,2</b>	<b>533</b>	<b>0,14</b>	<b>10,37</b>	<b>1,21</b>	<b>413,82</b>	<b>69,96</b>	<b>3,48</b>
<b>ОБЕД</b>												
	Помидор свежий/кукуруза консервир.	100/50	2	0	11	50	0,03	0,02	10,14	9,52	8,87	0,43
56	Рассольник Ленинградский	300	2,9	6,9	18,9	156	0,1	0,08	8,05	29,07	27,9	1,05
146	Пюре картофельное	230	4,7	7,4	30,7	216	0,18	0,16	15,91	54,21	43,71	1,6
	Рыба жареная с м/сл	100/10	21,5	7,48	4,62	176	0,09	0,1	0,16	33,62	44	0,71
	Сок в инд. упаковке	200	0,4	0	26	108	0,02	8	0,02	20	10	0,2
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		<b>38,75</b>	<b>22,88</b>	<b>132,1</b>	<b>925,5</b>	<b>0,59</b>	<b>8,43</b>	<b>34,28</b>	<b>175,42</b>	<b>174,5</b>	<b>6,94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Пирожок с фруктовой начинкой	85	4,6	5,95	56,9	297,5	0,009	2,44	17,3	10,52	6,33	0,21
297	Ряженка	200	6,3	7,8	7,8	125	2,55	14,11	0,59	23,52	6,86	1,18
	Итого:		<b>10,9</b>	<b>13,75</b>	<b>64,7</b>	<b>422,5</b>	<b>2,559</b>	<b>16,55</b>	<b>17,89</b>	<b>34,04</b>	<b>13,19</b>	<b>1,392</b>
	Итого за день:		<b>64,75</b>	<b>55,63</b>	<b>270</b>	<b>1881</b>	<b>3,289</b>	<b>35,35</b>	<b>53,38</b>	<b>623,28</b>	<b>257,6</b>	<b>11,81</b>

День:3 (Среда)

Неделя:1

Сезон: Зимне - Весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>												
239	Запеканка из творога	200/30	37,10	27,30	49,20	595	0,11	0,59	0,78	388,69	56,01	1,33
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/15	2,4	12,7	14,6	186	0,05	0,03	0	8,7	9,9	0,63
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	24,1	9,1	0,24
	<b>Итого</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>81,6</b>	<b>855</b>	<b>0,16</b>	<b>83,12</b>	<b>0,79</b>	<b>421,75</b>	<b>75,01</b>	<b>2,23</b>
<b>ОБЕД</b>												
	Икра кабачковая	50	2	9	12,5	56	0,01	7	0	41	15	0,7
65	Суп картофельный с горохом	250	7,3	5	33,9	223	0,24	0,09	4,66	42,63	47,59	2,57
133	Курица отварная	100	43	36,2	0,3	499	0,1	0,24	1,53	38,65	36,02	3,41
332	Макароны отварные	220/10	8	8,1	48,9	311	0,09	0,03	0	13,93	10,72	1,09
311	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	0,1	0,1	1,6	6,03	3,13	0,8
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	<b>Итого:</b>		<b>67,75</b>	<b>59,5</b>	<b>153,7</b>	<b>1378,5</b>	<b>0,71</b>	<b>7,53</b>	<b>7,79</b>	<b>171,24</b>	<b>152,5</b>	<b>11,52</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Улитка с маком	70	4,6	5,95	56,9	297,5	0,009	2,44	17,3	10,52	6,33	0,21
	Сок в инд. упаковке	200	0,4	0	26	108	0,02	8	0,02	20	10	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>5,95</b>	<b>82,9</b>	<b>405,5</b>	<b>0,029</b>	<b>10,44</b>	<b>17,32</b>	<b>30,52</b>	<b>16,33</b>	<b>0,412</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>112,8</b>	<b>105,5</b>	<b>318,2</b>	<b>2639</b>	<b>0,899</b>	<b>101,1</b>	<b>25,9</b>	<b>623,51</b>	<b>243,8</b>	<b>14,16</b>

День: 4 (Четверг)

Неделя: 1

Сезон: **Зимне - Весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>												
208	Каша пшеничная с м/сл.	220/10	8	13,2	36,7	301	0,17	0,16	0,23	140,62	47,14	1,28
307	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,2	19,4	117	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,53
1	Бутерброд с маслом	30/15	2,4	12,7	14,6	186	0,05	0,03	0	8,7	9,9	0,63
10.1	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	24,1	9,1	0,24
	Итого		<b>18,6</b>	<b>33,5</b>	<b>79,6</b>	<b>701</b>	<b>0,26</b>	<b>82,95</b>	<b>0,39</b>	<b>298,58</b>	<b>90,57</b>	<b>3,58</b>
<b>ОБЕД</b>												
	Огурцы свежие/горошек консервиров.	100/50	0,8	4,5	3	58	0,1	0,1	3,18	7,87	4,48	0,2
139	Суп овощной	300	2,2	4,2	12,8	104	0,09	0,06	10,22	27,02	24,65	0,92
	Пельмени отварные с м/сл	200	20,16	19,11	9,21	287	0,09	0	0	15,2	23,25	0,87
310	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		<b>30,91</b>	<b>29,01</b>	<b>96,76</b>	<b>791,5</b>	<b>0,51</b>	<b>0,42</b>	<b>13,51</b>	<b>93,28</b>	<b>100,5</b>	<b>5,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Круассан	70	2,45	9,1	30,8	217	0,27	0,14	0,15	25,9	11,2	1,42
297	Йогурт	200	5,5	4,9	25,5	163	0,06	0,59	1,18	231,64	25,48	0,2
	Итого:		<b>7,95</b>	<b>14</b>	<b>56,3</b>	<b>380</b>	<b>0,33</b>	<b>0,73</b>	<b>1,33</b>	<b>257,54</b>	<b>36,68</b>	<b>1,62</b>
	Итого за день:		<b>57,46</b>	<b>76,51</b>	<b>232,7</b>	<b>1872,5</b>	<b>1,1</b>	<b>84,1</b>	<b>15,23</b>	<b>649,4</b>	<b>227,7</b>	<b>11,03</b>

День:5 (Пятница)

Неделя: 1

Сезон: **Зимне - Весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>												
229	Макаронные изделия отварные с сыром	230	13,1	19,6	42,1	407	0,09	0,12	0,16	243,31	22,31	1,16
304	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
1	Бутерброд с маслом	30/15	2,4	12,7	14,6	186	0,05	0,03	0	8,7	9,9	0,63
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	16	9	2,2
	Итого		<b>18,8</b>	<b>35,1</b>	<b>81,9</b>	<b>734</b>	<b>0,17</b>	<b>10,27</b>	<b>0,68</b>	<b>373,87</b>	<b>53,39</b>	<b>4,1</b>
<b>ОБЕД</b>												
	Помидоры свежие/лечо	100/70	0,6	3	2,9	43	0,05	0,03	10,14	15,84	14,78	0,71
58	Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	7,4	15,4	142	0,06	0,07	9,59	50,11	27,65	1,32
98	Жаркое по - домашнему	300	29,9	30,2	27,1	508	0,16	0,23	3,76	37,16	70,27	5,45
311	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	0,1	0,1	1,6	6,03	3,13	0,8
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		<b>40,35</b>	<b>41,8</b>	<b>103,5</b>	<b>982,5</b>	<b>0,54</b>	<b>0,5</b>	<b>25,09</b>	<b>138,14</b>	<b>155,8</b>	<b>11,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Пирожок с фруктовой начинкой	85	4	8	43	290	0,16	0	27	25	33	2
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0	0,03
	Итого:		<b>4,2</b>	<b>8</b>	<b>52,1</b>	<b>326</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>25,26</b>	<b>33</b>	<b>2,03</b>
	Итого за день:		<b>63,35</b>	<b>84,9</b>	<b>237,5</b>	<b>2042,5</b>	<b>0,87</b>	<b>10,77</b>	<b>52,77</b>	<b>537,27</b>	<b>242,2</b>	<b>17,36</b>

День: 6 (Понедельник)

Неделя: 2

Сезон: **Зимне - Весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>												
205	Каша манная с м/сл	220/10	6,8	12,2	33,4	273	0,08	0,18	0,6	145,34	21,37	0,49
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0	0,03
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
627	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	24,1	9,1	0,24
	Итого		<b>13,7</b>	<b>24,7</b>	<b>65,8</b>	<b>548</b>	<b>0,13</b>	<b>82,76</b>	<b>0,72</b>	<b>327,8</b>	<b>48,67</b>	<b>1,48</b>
<b>ОБЕД</b>												
25	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,2	8,2	6,4	108	0,01	0,03	1,81	33,68	18,1	1,17
61	Суп картофельный с макар изделиями	300	6,6	6	24,2	184	0,12	0,07	7,92	19,54	27,5	1,16
80	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,4	5,9	5,5	121	0,08	0,09	1,88	38,56	47,57	0,92
146	Пюре картофельное	230	4,7	7,4	30,7	216	0,18	0,16	15,91	54,21	43,71	1,6
	Сок в инд. упаковке	200	0,4	0	26	108	0,02	8	0,02	20	10	0,2
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		<b>31,55</b>	<b>28,6</b>	<b>133,7</b>	<b>956,5</b>	<b>0,58</b>	<b>8,42</b>	<b>27,54</b>	<b>194,99</b>	<b>186,9</b>	<b>8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Улитка с маком	70	0,63	0,7	4,55	259	0	0	0	0	0	0,00
297	Бифидок	200	5,7	6,3	7,4	107	5,29	17,44	1,76	23,52	7,45	1,18
	Итого:		<b>6,33</b>	<b>7</b>	<b>11,95</b>	<b>366</b>	<b>5,29</b>	<b>17,44</b>	<b>1,76</b>	<b>23,52</b>	<b>7,45</b>	<b>1,18</b>
	Итого за день:		<b>51,58</b>	<b>60,3</b>	<b>211,4</b>	<b>1870,5</b>	<b>6</b>	<b>108,6</b>	<b>30,02</b>	<b>546,31</b>	<b>243</b>	<b>10,66</b>

День: 7 (Вторник)

Неделя:2

Сезон: Зимне - Весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>												
234	Омлет натуральный с м/сл	200/10	19,4	31,6	3,5	375	0,09	0,61	0,29	139,62	22,77	3,38
307	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,2	19,4	117	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,53
1	Бутерброд с маслом	30/15	2,4	12,7	14,6	186	0,05	0,03	0	8,7	9,9	0,63
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	16	9	2,2
	Итого		<b>25,2</b>	<b>47,5</b>	<b>46,1</b>	<b>718</b>	<b>0,16</b>	<b>10,76</b>	<b>0,44</b>	<b>269,68</b>	<b>61,78</b>	<b>6,74</b>
<b>ОБЕД</b>												
7.13	Горошек зеленый	50	3,3	0,2	6,8	53	0,1	0,05	4,36	21,15	21,75	0,74
55	Щи со свеж капустой и картоф.	300	2,4	7,4	10,6	124	0,07	0,07	14,41	49,96	23,89	0,88
332	Макароны отварные	220/10	8	8,1	48,9	311	0,09	0,03	0	13,93	10,72	1,09
130	Печень по строгоновски	120	17,4	12	2,6	188	0,17	1,48	4,65	20,42	18,07	6,09
310	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		<b>38,85</b>	<b>28,9</b>	<b>140,7</b>	<b>1018,5</b>	<b>0,66</b>	<b>1,89</b>	<b>23,53</b>	<b>148,65</b>	<b>122,5</b>	<b>12,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Круассан	0,07	2,45	9,1	30,8	217	0,27	0,14	0,15	25,9	11,2	1,42
	Сок в инд. упаковке	200	0,4	0	26	108	0,02	8	0,02	20	10	0,2
	Итого:		<b>2,85</b>	<b>9,1</b>	<b>56,8</b>	<b>325</b>	<b>0,29</b>	<b>8,14</b>	<b>0,17</b>	<b>45,9</b>	<b>21,2</b>	<b>1,62</b>
	Итого за день:		<b>66,9</b>	<b>85,5</b>	<b>243,6</b>	<b>2061,5</b>	<b>1,11</b>	<b>20,79</b>	<b>24,14</b>	<b>464,23</b>	<b>205,5</b>	<b>21</b>

День: 8 (Среда)

Неделя: 2

Сезон: **Зимне - Весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>												
210	Каша Дружба с м/сл	220/10	6,4	12,4	35,3	281	0,12	0,16	0,54	133,63	37,92	0,87
304	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
10.1	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9
1	Бутерброд с маслом	30/15	2,4	12,7	14,6	186	0,05	0,03	0	8,7	9,9	0,63
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	24,1	9,1	0,24
	Итого		<b>16,9</b>	<b>32,3</b>	<b>75,4</b>	<b>665</b>	<b>0,22</b>	<b>82,95</b>	<b>1,07</b>	<b>292,09</b>	<b>73,42</b>	<b>2,75</b>
<b>ОБЕД</b>												
	Свежие огурцы/фасоль с овощами	100/70	0,8	4,5	3	58	0,1	0,1	3,18	7,87	4,48	0,2
65	Суп картофельный с горохом	250	7,3	5	33,9	223	0,24	0,09	4,66	42,63	47,59	2,57
183	Гречка отварная	220/10	13	11,5	56,6	409	0,38	0,2	0,000	29,38	199,5	6,89
	Курица тушеная в сметанном соусе	100/75	7,9	7,5	4,3	132	0,08	2,9	0,04	16,9	23,9	1,4
311	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	0,1	0,1	1,6	6,03	3,13	0,8
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		<b>36,45</b>	<b>29,7</b>	<b>155,9</b>	<b>1111,5</b>	<b>1,07</b>	<b>3,46</b>	<b>9,48</b>	<b>131,81</b>	<b>318,6</b>	<b>14,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Пирожок с фруктовой начинкой	85	4	8	43	290	0,16	0	27	25	33	2
297	Ряженка	200	6,3	7,8	7,8	125	2,55	14,11	0,59	23,52	6,86	1,18
	Итого:		<b>10,3</b>	<b>15,8</b>	<b>50,8</b>	<b>415</b>	<b>2,71</b>	<b>14,11</b>	<b>27,59</b>	<b>48,52</b>	<b>39,86</b>	<b>3,18</b>
	Итого за день:		<b>63,65</b>	<b>77,8</b>	<b>282,1</b>	<b>2191,5</b>	<b>4</b>	<b>100,5</b>	<b>38,14</b>	<b>472,42</b>	<b>431,9</b>	<b>20,74</b>

День: 9 (Четверг)

Неделя:2

Сезон: **Зимне - Весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>												
239	Запеканка из творога	200/30	37,10	27,30	49,20	595	0,11	0,59	0,78	388,69	56,01	1,33
302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0	0	14	52	0	10	0	16	9	2,2
	Итого		<b>43,7</b>	<b>39,8</b>	<b>73,1</b>	<b>834</b>	<b>0,16</b>	<b>0,67</b>	<b>2,01</b>	<b>549,52</b>	<b>74,94</b>	<b>2,11</b>
<b>ОБЕД</b>												
	Лечо	70	0,4	1,3	4	27,6						
58	Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	7,4	15,4	142	0,06	0,07	9,59	50,11	27,65	1,32
119	Плов из говядины	300	31,3	30,3	50,7	611	0,09	0,18	0,51	28,37	70,76	4,51
	Сок в инд. упаковке	200	0,4	0	26	108	0,02	8	0,02	20	10	0,2
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		<b>41,75</b>	<b>40,1</b>	<b>137</b>	<b>1108,1</b>	<b>0,34</b>	<b>8,32</b>	<b>10,12</b>	<b>127,48</b>	<b>148,4</b>	<b>8,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Улитка с маком	70	0,63	0,7	4,55	259	0	0	0	0	0	0,00
297	Йогурт	200	5,5	4,9	25,5	163	0,06	0,59	1,18	231,64	25,48	0,2
	Итого:		<b>6,13</b>	<b>5,6</b>	<b>30,05</b>	<b>422</b>	<b>0,06</b>	<b>0,59</b>	<b>1,18</b>	<b>231,64</b>	<b>25,48</b>	<b>0,2</b>
	Итого за день:		<b>91,58</b>	<b>85,5</b>	<b>240,1</b>	<b>2364,1</b>	<b>0,56</b>	<b>9,58</b>	<b>13,31</b>	<b>908,64</b>	<b>248,8</b>	<b>11,29</b>

День:10 (Пятница)

Неделя:2

Сезон: **Зимне - Весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание 6-е, ООО Фирм "Партнер", УФА 2024год.

№ рецептур или технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>												
193	Каша гречневая с м/сл	180/5	10,7	13,6	43,7	354	0,26	0,27	0,6	150,4	129,5	4,07
307	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,2	19,4	117	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,53
1	Бутерброд с маслом	30/15	2,4	12,7	14,6	186	0,05	0,03	0	8,7	9,9	0,63
	Фрукт(апельсин или яблоко)	100	0	0	14	52	0	10	0	16	9	2,2
	Итого		<b>16,2</b>	<b>29,5</b>	<b>91,7</b>	<b>709</b>	<b>0,33</b>	<b>10,42</b>	<b>0,75</b>	<b>280,46</b>	<b>168,5</b>	<b>7,43</b>
<b>ОБЕД</b>												
	Помидоры свежие/кукуруза консервиров.	100/50	0,6	3	2,9	43	0,05	0,03	10,14	15,84	14,78	0,71
56	Рассольник Ленинградский	300	2,9	6,9	18,9	156	0,1	0,08	8,05	29,07	27,9	1,05
146	Пюре картофельное	230	4,7	7,4	30,7	216	0,18	0,16	15,91	54,21	43,71	1,6
	Наггетсы	100/10	25	14	9	254	0,211	0,8	0	19	23	1,11
310	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
1.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,09	0,04	0	17,5	23,5	1,95
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1
	Итого:		<b>40,95</b>	<b>32,5</b>	<b>133,3</b>	<b>1011,5</b>	<b>0,771</b>	<b>1,33</b>	<b>34,21</b>	<b>161,31</b>	<b>157,5</b>	<b>8,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Круассан	70	2,45	9,1	30,8	217	0,27	0,14	0,15	25,9	11,2	1,42
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0	0,03
	Итого:		<b>2,65</b>	<b>9,1</b>	<b>39,9</b>	<b>253</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>26,16</b>	<b>11,2</b>	<b>1,45</b>
	Итого за день:		<b>59,8</b>	<b>71,1</b>	<b>264,9</b>	<b>1973,5</b>	<b>1,371</b>	<b>11,89</b>	<b>35,11</b>	<b>467,93</b>	<b>337,2</b>	<b>17,19</b>
	Итого за 10 дней:		699,7	797,6	2457	20671,6	25,37	501,4	310,3	5866,2	2619	148,5