

Утверждено

Начальник ЛДШ при МКОУ ООШ д.Ленино



Е.Н.Ершова

Согласовано

Директор МКОУ ООШ д.Ленино



Н.В.Воробьева



2026г.



Примерное 15 –дневное меню Для ЛДШ при МКОУ ООШ д.Ленино

* Сборник технологических карт ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 1) г.Уфа 2021

**Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 2) г. Уфа 2021

***Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре		
1 день Завтрак																
180**	Каша рисовая молочная	200	5,2	7,2	36,1	231,0	0,06	0,45	0,0	0,0	105,2	175,38	30,22	0,49		
2*	Бутерброд с маслом и сыром	50,0	5,0	7,1	14,35	144	0,05	0,07	0,0	0,0	107,5	0,0	15,4	0,68		
122	Какао-напиток	200,0	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0,0	0,0	221,5	0,0	0,0	0,7		
	Итого:		16,4	20,7	72,81	544,82	0,51	1,6	0,00	0,00	343,3	175,38	45,62	1,87		
Прием сока																
389	Сок а ассортименте (овощные,фруктовые,ягодны е)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,0	0,2	12,60	12,60	7,20	2,50		
Обед																
15*	Салат из свежих помидор и огурцов и растительным маслом	100,0	0,8	4,7	3,6	61,0	0,03	5,70	0,00	0,00	15,0	0,00	12,07	0,56		
56*	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,0	6,0	14,0	117,0	0,05	9,53	0,0	0,0	34,73	0,0	24,32	1,13		
211**	Макароны отварные с маслом	180,5	6,6	4,7	39,4	230,00	0,07	0,0	0,0	0,0	11,31	0,0	9,07	0,92		
* 129	Котлета рубленая из птицы	100,0	15,00	21,4	15,5	316,0	0,07	0,39	0,0	0,0	22,00	125,61	22,69	1,79		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
282**	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0,02	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,6	0,58		
6н	Фрукт а ассортименте	100	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	0,00	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00		
	Итого		27,56	41,91	112,9	910,98	0,75	29,48	0,00	0,20	118,3	149,85	89,25	5,98		

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

2 день

Завтрак

218**	Омлет натуральный	200/10	19,5	36,8	3,5	423	0,09	0,29	0,00	0,00	134,34	0,00	22,41	3,34		
1*	Бутерброд с маслом и сыром	50,0	5,0	7,1	14,35	144	0,05	0,07	0,00	0,00	107,5	0,00	15,4	0,68		
132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,34	0,12	7,36	0,04	0,00	190,62	140,4	22,54	0,14		
	Итого:		28,9	48,9	39,25	712,34	0,26	7,72	0,04	0,00	432,46	140,4	60,35	4,16		

Прием сока

389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50		
-----	--	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--	--

Обед

34*	Салат «Здоровье»	100	1,5	5,1	7,2	80,0	0,07	6,75	0,00	0,00	24,94	0,00	23,69	0,83		
63*	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/20	7,9	4,3	31,5	199,00	0,22	4,7	0,0	0,0	32,23	0,0	39,84	2,30		
16	Гуляш из мяса птицы	100,0	14,1	3,701	2,663	88,115	0,08	2,392	27,880	0,267	3,561	68,505	14,216	0,925		
172**	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288,0	0,31	0,0	0,0	0,0	16,88	0,00	159,54	5,47		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
130	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0,0	26,96	107,44	0,02	0,8	0,0	0,0	41,14	29,2	22,96	0,68		
83	Булочка домашняя	100,0	7,28	12,52	53,92	358,0	0,12	0,0	0,0	0,0	19,8	0,0	0,0	1,3		
бн	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	0,00	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00		
	Итого		45,16	33,47	194,793	1254,955	1,33	24,44	27,88	0,467	158,651	114,80	275,74	12,50		

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г/г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре		

3 день

Завтрак

193**	Каша пшеничная молочная	200,0	9,1	11,1	42,6	307	0,16	0,9	0,00	0,0	157,56	0,00	55,06	1,43		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
122	Какао-напиток	200,0	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0,0	0,0	221,54	0,0	0,0	0,7		
	Яйцо вареное	50,0	6,35	5,75	0,35	78,75	5,04	0,00	0,00	0,00	27,0	0,00	0,00	12,5		
	Итого:		23,69	24,0	81,36	637,47	5,75	1,98	0,0	0,0	406,1	0,0	55,06	14,63		

Прием сока

389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50		
-----	---	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--	--

Обед

87	Суп рыбный с консервов	200,00	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	46,0	21,1	0,7		
	Курица отварная	100,0	2,26	14,21	0,00	232,47	0,12	1,34	0,00	0,00	16,9	0,00	21,96	1,235		
138**	Пюре картофельное	180,0	3,01	0,19	6,31	166,5	0,14	12,45	0,00	0,00	42,72	0,00	34,08	1,24		
	Зеленый горошек	100	1,55	0,1	3,25	60,93	0,06	5,0	0,0	0,0	10,0	62,36	31	0,03		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
305	Кисель	200,0	0,0	0,0	20,0	76,0	0,00	00,0	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06		
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00		
	Итого		17,75	23,86	87,6	776,5	0,93	34,29	361,7	0,50	113,1	125,46	123,64	4,265		

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Ре	

4 день
Завтрак

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	38,7	27,3	59,4	644,00	0,13	0,78	0,00	0,0	384,9	0,00	57,84	1,45		
1	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
282	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,26	0,00	0,0	0,03		
Итого			40,84	28,05	84,55	760,9	0,64	6,78	0,0	0,0	385,16	0,00	57,84	1,48		

прием сока

389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50		
-----	--	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--	--

Обед

15*	Салат из свежих помидор и огурцов	100,0	0,8	4,7	3,6	61,0	0,03	5,70	0,00	0,00	15,0	0,00	12,07	0,56		
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250\10	1,7	5,6	8,4	91,0	0,05	12,0	0,0	0,0	31,82	0,0	19,09	0,70		
б\н	Рыба жаренная	100,0	16,7	2,9	3,6	107,00	0,1	0,4	0,0	0,0	39,8	0,0	0,0	0,8		
176	Каша рисовая рассыпчатая	180\5	4,3	4,7	44,1	240,0	0,04	0,0	0,0	0,0	5,48	0,0	29,94	0,62		
1	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
б\н	Компот из изюма	200,0	0,23	0,0	24,6	100,5	0,006	0,4	0,00	0,0	23,55	0,00	0,0	1,5		
б\н	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00		
Итого			26,67	18,95	111,45	733,9	0,736	28,3	361,5	0,20	135,75	17,10	76,6	5,18		

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г/г)				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											

5 день
Завтрак

208**	Биточки манные	220\25	7,4	7,6	57,1	325	0,08	1,87	0,0	0,0	65,88	0,0	17,85	1,03				
3*	Бутерброд с сыром	50/10	7,92	7,74	12,90	14,41	0,05	0,07	0,00	0,0	106,9	0,00	15,4	0,67				
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,34	0,12	7,36	0,04	0,00	190,62	140,4	22,54	0,14				
	ИТОГО		23,04	19,15	118,7	566,65	0,76	9,3	0,04	0,0	363,4	140,4	55,79	1,84				

Прием сока

389	Витаминизированный напиток «Витошка»	200,0	0,00	0,00	19,0/1	330,0/80	0,3	20,0	120,0	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00				
-----	--------------------------------------	-------	------	------	--------	----------	-----	------	-------	------	------	------	------	------	--	--	--	--

Обед

28*	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100,0	1,1	8,9	5,1	104,0	0,01	0,0	0,0	0,0	25,73	0,0	15,18	0,92				
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,7	2,5	18,8	111,00	0,08	7,9	0,0	0,0	13,38	0,00	22,58	0,86				
104*	Тефтели из говядины	100/50	13,7	21,4	17,6	319,0	0,08	0,8	0,0	0,0	43,9	0,00	31,62	1,42				
140*	Капустя тушеная	180,00	3,9	4,9	17,0	127,0	0,06	29,66	0,0	0,0	93,08	0,00	35,34	1,37				
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
282	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,26	0,00	0,0	0,03				
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00				
	Итого		24,44	38,75	94,75	830,4	0,74	54,16	361,5	0,20	196,4	17,10	120,22	5,6				

№, рецеп туры	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (гр)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре

6 день Завтрак																
255**	Сырники из творога	200/15	42,3	8,6	50,5	452,00	0,11	0,60	0,0	0,0	249,33	0,00	48,54	1,02		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
122	Какао-напиток	200,0	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0,0	0,0	221,54	0,0	0,0	0,7		
	ИТОГО		50,54	15,75	88,91	703,72	0,66	1,68	0,0	0,0	470,87	0,0	48,54	1,72		
Прием сока																
389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50		
Обед																
56*	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,0	6,0	14,0	117,0	0,05	9,53	0,0	0,0	34,73	0,0	24,32	1,13		
6*	Салат из белокочанной капусты	100,0	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65	0,0	0,0	58,83	0,00	20,53	0,75		
123**	Печень по-строгановски	100/50	25,7	18,3	3,1	280,00	0,31	16,45	6,47	0,0	27,31	205,06	28,05	9,79		
138**	Пюре картофельное	180,0	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	0,00	0,00	42,72	0,00	34,08	1,24		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
305	Кисель	200,0	0,0	0,0	20,0	76,0	0,00	00,0	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06		
250**	Пирожки печенные с капустой	100,0	6,9	8,0	36,3	247,0	0,06	0,0	0,0		15,38	0,0	7,72	0,71		
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00		
	Итого		43,34	43,75	134,85	1109,8	1,1	69,88	367,97	0,20	199,55	222,16	130,2	14,68		

**7 день
Завтрак**

246**	Оладьи с молоком сгущенным	150/30, 0	13,5	12,6	74,6	467	0,14	0,72	0,00	0,0	196,25	0,00	32,19	1,12
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
282**	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0,02	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,6	0,58
	Итого		15,7 6	17,41	103,9 5	601,48	0,67	4,78	0,0	0,0	211,41	7,14	37,79	1,7

Прием сока

389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50
-----	--	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Обед

15*	Салат из свежих помидор и огурцов и растительным маслом	100,0	0,8	4,7	3,6	61,0	0,03	5,70	0,00	0,00	15,0	0,00	12,07	0,56
63*	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/20	7,9	4,3	31,5	199,00	0,22	4,7	0,0	0,0	32,23	0,0	39,84	2,30
119*	Голубцы ленивые	240\10	28,6	22,4	17,9	388,0	0,07	4,41	0,0	0,0	76,82	0,0	46,84	2,15
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
402	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	23,0	16,00	0,7
3	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00
	Итого		40,8 4	32,55	111,8 5	913,4	0,85	24,61	361,5	0,25	165,15	40,1	130,2 5	6,71

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре

**8 день
Завтрак**

б/н	Омлет с сыром	200/10	4,06	11,37	2,37	129,04	0,01	0,29	0,08	0,27	128,0	82,27	8,72	0,20				
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,34	0,12	7,36	0,04	0,00	190,6	140,4	22,54	0,14				
1*	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17,0	24,3	269,00	0,08	0,0	0,0	0,0	13,09	0,0	16,5	1,04				
	ИТОГО		14,6	34,12	64,12	625,28	0,72	7,65	0,12	0,27	331,8	222,67	47,76	1,38				

Прием сока

389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50				
-----	--	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--	--	--	--

Обед

56*	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,0	6,0	14,0	117,0	0,05	9,53	0,0	0,0	34,73	0,0	24,32	1,13				
83*	Котлета рыбная	120	19,0	12,8	18,3	266,0	0,17	0,45	0,0	0,0	37,03	0,0	23,72	0,78				
211**	Макароны отварные с маслом	180\5	6,6	4,7	39,4	230,00	0,07	0,0	0,0	0,0	11,31	0,0	9,07	0,92				
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
402	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	23,0	16,00	0,7				
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00				
	Итого		31,1	24,65	130,5	878,4	0,82	17,78	361,5	0,70	124,1	40,1	88,61	4,53				
			4		5						7							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г/г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре		

9 день
Завтрак

64**	Каша из пшена и риса молоочная жидкая «Дружба»	200,0	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,9	0,26	0,00	183,98	174,18	33,98	0,54		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,34	0,12	7,36	0,04	0,00	190,62	140,4	22,54	0,14		
3*	Бутерброд с сыром	50\20	9,2	5,8	24,2	190,00	0,05	0,07	0,00	0,0	106,9	0,00	15,4	0,67		
	ИТОГО		21,9	21,73	87,99	640,4	0,76	8,33	0,3	0,0	481,5	314,58	71,92	1,35		

Прием сока

389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50		
-----	---	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--	--

Обед

14*	Салат из огурцов с растительным маслом	100,0	02,8	10,03	0,88	94,81	0,02	3,84	0,0	0,0,	20,49	0,0	11,69	0,53		
*67	Суп из овсяей	250,0	1,8	4,2	10,7	137,00	0,07	8,52	0,0	0,0	21,34	0,0	20,5	0,75		
123*	Печень, тушенная в сметане	120,0	22,1	10,11	1,26	214,06	0,14	0,06	8,44	0,0	34,12	256,25	17,63	6,19		
			8													
138**	Пюре картофельное	180,0	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	0,00	0,00	42,72	0,00	34,08	1,24		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
305	Кисель	200,0	0,0	0,0	20,0	76,0	0,00	00,0	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06		
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00		
	Итого		28,1	23,26	87,77	822,27	0,88	34,67	369,9	0,20	139,25	273,35	99,4	9,77		
			1						4							

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре

**10 день
Завтрак**

182**	Каша гречневая молочная вязкая	250/7	10,2	11,3	44,5	325	0,26	0,61	0,00	0,0	149,78	0,00	132	4,13
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
122	Какао-напиток	200,0	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0,0	0,0	221,54	0,0	0,0	0,7
	ИТОГО		18,44	18,45	82,91	576,72	0,81	1,69	0,00	0,00	371,32	0,00	0,00	4,83

Прием сока

389	Витамизированный напиток «Витошка»	200,0	0,00	0,00	19,0/18,6	330,0/80	0,3	20,0	120,0	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00
-----	------------------------------------	-------	------	------	-----------	----------	-----	------	-------	------	------	------	------	------

Обед

8*	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100,0	1,08	4,6	9,6	87,0	0,03	19,55	0,0	0,0	47,25	0,0	16,42	1,07
62	Суп картофельный с клецками	250	1,7	2,9	11,0	77,00	0,05	4,60	0,0	0,0	10,53	0,0	15,10	0,58
б\н	Жаркое по-домашнему	200,00	10,62	10,86	19,4	243,4	4,1	0,16	0,0	0,0	29,11	0,00	0,0	2,36
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
282	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,26	0,00	0,0	0,03
250**	Пирожки печенные с капустой	100,0	6,9	8,0	36,3	247,0	0,06	0,0	0,0	0,0	15,38	0,0	7,72	0,71
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00
	Итого		23,34	27,41	112,55	823,8	4,75	40,11	361,5	0,20	122,63	17,10	54,74	5,75

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре

**11 день
Завтрак**

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	38,7	27,3	59,4	644,00	0,13	0,78	0,00	0,0	384,9	0,00	57,84	1,45				
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
282**	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0,02	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,6	0,58				
	ИТОГО		40,96	32,11	88,75	778,48	0,66	4,84	0,00	0,0	400,06	7,14	63,44	2,03				

Прием сока

389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50				
-----	--	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--	--	--	--

Обед

б/н	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	100,0	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	4,81	0,0	0,0	36,59	43,81	21,52	1,35				
65*	Суп крестьянский с крупой	250\10	2,1	5,1	12,4	105,0	0,04	0,8	0,0	0,0	23,32	0,0	17,18	0,64				
291**	Запеканка картофельная с мясом	200	15,2 ⁸	15,03	13,1	273,49	0,07 ⁸	4,35	0,05	0,00	35,92	106,07 ⁸	19,47 ⁸	1,44				
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
402	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	23,0	16,00	0,7				
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00				
	Итого		159,58	28,37	92,85	752,42	0,66	19,76	361,56	0,7	136,9 ³	189,98	89,67	5,13				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г/г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре		

12 день
Завтрак

193**	Каша пшеничная молочная жидкая	200/7	9,1	11,1	42,6	307	0,22	0,00	0,0	0,0	157,56	0,0	55,06	1,43		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,34	0,12	7,36	0,04	0,00	190,62	140,4	22,54	0,14		
008	Печенье песочное	30,0	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Итого:		19,7	22,2	102,45	742	0,85	7,36	0,04	0,00	348,18	140,4	77,6	1,57		

Прием сока

389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50		
-----	--	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--	--

Обед

68	Свекольник	250\10	2,0	5,1	13,7	108,00	0,05	4,84	0,0	0,0	28,27	0,0	24,9	1,21		
7	Котлета рыбная	120	19,0	12,8	18,3	256,0	0,11	0,30	0,0	0,0	37,03	0,0	23,72	0,78		
138**	Пюре картофельное	180,0	3,7	5,9	24,0	156	0,14	12,45	0,00	0,00	42,72	0,00	34,08	1,24		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
282	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,26	0,00	0,0	0,03		
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00		
	Итого		27,7	24,8	92,25	709,4	0,81	33,39	361,5	0,20	128,38	17,10	98,2	4,26		

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г/г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре		

13 день Завтрак														
б\н	Омлет с сыром	200/10	12,43	19,04	2,50	233,97	0,01	0,29	0,08	0,27	128,09	82,27	8,72	0,20
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
122	Какао-напиток	200,0	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0,0	0,0	221,54	0,0	0,0	0,7
	ИТОГО:		12,3	18,52	40,78	485,69	0,56	1,37	0,08	0,27	446,54	82,27	8,72	0,9
прием сока														
389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50

Обед																	
15*	Салат из свежих помидор и огурцов	100,0	0,8	4,7	3,6	61,0	0,03	5,70	0,00	0,00	15,0	0,00	12,07	0,56			
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250\10	1,7	5,6	8,4	91,0	0,05	12,0	0,0	0,0	31,82	0,0	19,09	0,70			
* 129	Котлета рубленая из птицы	100,0	15,00	21,4	15,5	316,0	0,07	0,39	0,0	0,0	22,00	125,6	22,69	1,79			
б\н	Рис припущенный	150,0	3,65	4,31	36,68	199,95	0,03	0,0	0,0	0,0	2,42	0,0	0,0	0,51			
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
б\н	Компот из изюма	200,0	0,23	0,0	24,6	100,5	0,00	0,4	0,00	0,0	23,55	0,00	0,0	1,5			
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00			
	Итого		24,32	37,06	115,9	902,85	0,69	28,29	361,5	0,20	114,89	142,7	69,35	6,06			

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре		

**14 день
Завтрак**

223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	200/30	38,7	27,3	59,4	644,00	0,13	0,78	0,00	0,0	384,9	0,00	57,84	1,45		
1*	Бутерброд с маслом и сыром	50,0	5,0	7,1	14,35	144	0,05	0,07	0,00	0,00	107,5	0,00	15,4	0,68		
132	Кофейный напиток	200,0	4,4	5,0	21,4	145,34	0,12	7,36	0,04	0,00	190,62	140,4	22,54	0,14		
	Итого:		48,5	39,4	95,15	933,34	0,3	8,21	0,04	0,0	683,02	140,4	95,78	2,27		

Прием сока

389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые, ягодные)	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50		
-----	--	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--	--

Обед

59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,7	2,5	18,8	111,00	0,08	7,9	0,0	0,0	13,38	0,00	22,58	0,86		
16	Гуляш из мяса птицы	100,0	14,1	3,701	2,663	88,115	0,084	2,392	27,880	0,267	3,561	68,505	14,216	0,925		
172**	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288,0	0,31	0,0	0,0	0,0	16,88	0,00	159,54	5,47		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
402	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	23,0	16,00	0,7		
83	Булочка домашняя	100,0	7,28	12,52	53,92	358,0	0,12	0,0	0,0	0,0	19,8	0,0	0,0	1,3		
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00		
	Итого		38,02	26,671	179,633	1110,515	1,124	20,092	389,39	0,967	94,721	108,605	227,836	10,255		

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре		

**15 день
Завтрак**

255**	Сырники из творога	200/15	42,3	8,6	50,5	452,00	0,11	0,60	0,0	0,0	249,33	0,00	48,54	1,02		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
122	Какао-напиток	200,0	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0,0	0,0	221,54	0,0	0,0	0,7		
213**	Яйцо вареное	50,0	6,35	5,75	0,35	78,75	5,04	0,0	0,28	0,0	41,85	188,42	31,78	0,7		
	ИТОГО:		56,89	21,5	89,26	782,47	5,7	1,68	0,28	0,0	512,72	188,42	80,32	2,42		

Прием сока

389	Витаминизированный напиток «Витошка»	200,0	0,00	0,00	19,0/1	330,0/80	0,3	20,0	120,0	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00		
-----	--------------------------------------	-------	------	------	--------	----------	-----	------	-------	------	------	------	------	------	--	--

Обед

Б/н	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100,0	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	25,7	0,0	0,0	46,56	0,00	0,00	0,59		
63*	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/20	7,9	4,3	31,5	199,00	0,22	4,7	0,0	0,0	32,23	0,0	39,84	2,30		
291**	Запеканка картофельная с мясом	200,0	15,2	15,03	13,1	273,49	0,07	4,35	0,05	0,00	35,92	106,07	19,47	1,44		
402	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	23,0	16,00	0,7		
1*	Хлеб пшеничный из муки 1с.	30,0	2,04	0,75	16,05	81,9	0,51	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Фрукт в ассортименте	100,0	0,90	0,30	11,10	52,50	0,0	9,80	361,5	0,20	20,10	17,10	15,50	1,00		
	Итого		19,3	21,54	105,2	779,17	0,78	40,2	361,5	0,70	119,89	40,1	71,34	4,59		

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------	-------	------------------	--	--	---------	---------------	--	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--

Оценка по количеству использованных пищевых продуктов в среднем за период

Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре	
Завтрак													
24,16	30,7	153,97	733,61	608,86	1,6	4,53	0,09	00,00	375,54	110,02	52,4	3	
Прием сока													
200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	1,60	0,00	0,2	12,60	12,60	7,20	2,50	
Обед													
884	27,07	28,31	114,73	85484,6	2,09	33,2	325,33	0,379	125,8	88,45	107,1	6,62	