

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 47
П.Висим
Кондратьева В.И.
«01» Марта 2021 г.



Примерное десятидневное меню (возраст с 7 -11 лет)

(литература: «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2018год. ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А.Вагнера» Минздрава России.

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Са	Р	Fe	Mg	С	В1	А	Е	
День 1																	
339	Котлета из говядины			80	13	6	12	170	45	119	1,4	1,75	0	0,1	3,2	1,2	
	Говядина	60	66														
	Молоко	20	20														
	Хлеб пшеничный	15	15														
	масло растительное	3	3														
	Сухари	9	9														
	Соль	2	2														
202	Наша гречневая рассыпчатая			150	8,755	6,6	77,7	249,9	16,65	205,35	4,65	136,8	0	0,21	24	0,61	
	Крупа гречневая	71,4	71,4														
	Масло сливочное	6	6														
	Соль	2	2														
148	Овощи свежие (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1	
	Помидор	52	50														
	Огурец свежий	52	50														
82	Апельсин	150		100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	2,21	9	7	0,03	0	0,2	
487	Компот из яблок			200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	8	1,16	5,9	3,3	0,02	0	0,1	
	аскорбиновая кислота	0,025	0,025														
	Яблоко	56	49														
	Сахар	15	15														
	Хлеб пшеничный			40	2,4	0,54	15,99	80,1									
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8									
	Итого:				27,655	14,17	145,48	679,8	109,05	373,65	9,93	167,55	13,8	0,39	27,2	2,21	

День	№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
						Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
2	298	Рыба тушенная в сметанном соусе			180	17	6	5	142	66	202	0,91	42	3,3	0,09	43	1,8
		Минтай	160	121													
		Морковь	46	35,8													
		Лук репка	24	20,1													
		Масло растительное	2	2													
		Соль	2	2													
	377	Картофельное пюре			150	3,15	6	9,15	102	38,25	77,25	0,87	24,6	3,75	0,12	29,85	0,15
		Картофель	174	130,5													
		Молоко	22,5	22,5													
		Масло сливочное	6,75	6,75													
		Соль	2	2													
	148	Овощи свежие (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1
		Огурцы свежие	52	50													
		Помидор	52	50													
	495	Комлот из смеси сухофруктов			200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	19,2	0,69	14,4	0,2	0,01	0	0,4
		Смесь сухофруктов	20	20													
		Сахар	10	10													
		Аскорбиновая кислота	0,025	0,025													
		Хлеб пшеничный			40	2,4	0,54	15,99	80,1								
		Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8								
	82	Яблоко	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	2,21	9	7	0,033	0	0,2
		Итого:				26,35	13,47	75,83	527,9	158,25	339,75	5,19	104,1	17,75	0,283	72,85	2,65

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 3																
372	Котлета куриная			80	10	6	6	120	27	65	0.8	12	0.5	0.03	35.2	0.2
	Филе	60	55													
	Хлеб пшеничный	10	10													
	масло растительное	2	2													
	Соль	2	2													
380	Капуста тушеная			150	3.3	5.1	12.15	108	90.15	66.45	1.32	34.35	21.3	0.045	25.65	0.45
	Капуста	196.5	157.5													
	Томатное пюре	12	12													
	Лук репка	10.65	8.85													
	Морковь	7.5	5.85													
	Масло сливочное	6.75	6.75													
	Сахар	4.5	4.5													
	Мука	1.8	1.8													
	Соль	2	2													
148	Овощи свежие			50	0.35	0.05	0.95	5.5	8.9	15.15	0.25	7.05	1.75	0.02	0	0.05
	Помидор	52	50													
496	Напиток шиповника			200	0.7	0.3	18.3	78	11.9	3.2	0.61	3.2	80	0.01	0	0.8
	Шиповник	20	20													
	Сахар	15	15													
	Аскорбиновая кислота	0.025	0.025													
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1								
	Итого:				18.85	12.32	67.28	456.4	137.95	149.8	2.98	56.6	103.55	0.105	60.85	1.5

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 4																
328	Жаркое по-домашнему			230	20	16	24	320	37	243	3.92	61	13	0.23	20	0.7
	Говядина	104	97													
	Лук	24	20													
	Томатная паста	12	8													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	0.9	0.9													
	Картофель	262	196													
148	Овощи свежие			100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	30.3	0.51	14.1	3.5	0.03	0	0.1
	Огурец свежий	52	50													
	помидор	52	50													
491	Компот из смеси ягод			200	0.2	0.1	10.7	44	7.5	6.4	0.29	6.1	16.5	0.01	0	0.1
	Смесь ягод	22	22													
	Сахар	15	15													
	Аскорбиновая кислота	0.025	0.025													
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1								
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
82	Яблоко			100	0.4	0.4	9.8	44	16.1	11	2.21	9	7	0.03	0	0.2
	Итого:				25.8	17.47	76.28	563.9	78.4	290.7	6.93	90.2	40	0.3	20	1.1

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День5																
330	Плов из говядины			200	24.33	20.69	33.71	418.37	22	221	2.11	50	1	0.05	0	2
	Говядина	151	113													
	Крупа рисовая	42	42													
	Лук репка	18	15													
	Морковь	19	15													
	Масло растительное	5	5													
	Соль	2	2													
148	Овощи свежие			100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	30.3	0.51	14.1	3.5	0.03	0	0.1
	(порциями)															
	Огурец свежий	52	50													
	Помидор	52	50													
495	Компот из сухофруктов			200	0.6	0.1	20.1	84	20.1	19.2	0.69	14.4	0.2	0.01	0	0.4
	Сухофрукты	20	20													
	Аскорбиновая кислота	0.025	0.025													
	Сахар	15	15													
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1								
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
82	Яблоко			100	0.4	0.4	9.8	44	16.1	11	2.21	9	7	0.03	0	0.2
	Итого:				30.53	22.16	95.39	702.27	76	281.5	5.52	87.5	11.7	0.12	0	2.7

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E	
День 6																	
279	Запеканка из творога			150	31.6	9.2	25.3	310	275.2	346.7	1.11	38.4	0.6	0.12	64.5	0.3	
	Творог 9%	141	140														
	Сахар	10	10														
	Крупа манка	10	10														
	Сметана	5	5														
	Сухари	5	5														
	Яйцо	4.6	4														
	Масло растительное	2	2														
	Соль	1.5	1.5														
	Ванилин	0.015	0.015														
471	Молоко сгущеное			40	3	4	27	163	153	109	0.1	16	0.5	0.03	21	0.1	
456	чай с сахаром			200	0.2	0.1	9.3	38	5.1	7.7	0.82	4.2	0	0	0	0	
	Чай -заварка	50	50														
	Сахар	10	10														
63	Бутерброд с сыром			45	6.9	9.1	9.9	149	206.8	135.5	0.37	13.9	0.1	0.03	62.3	0.3	
	Хлеб пшеничный	20	20														
	Сыр.Голандский	21	20														
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8									
	Итого:				43.8	22.73	85.39	724.8	640.1	598.9	2.4	72.5	1.2	0.18	148	0.7	

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E	
День 7																	
368	Суфле из птицы			80	12	13	1.5	180	40	95	1	12	8	0.03	98	0.6	
	Филе	70	56														
	Масло растительное	2	2														
	Яйцо	1	1														
	Масло сливочное	2.7	2.7														
	Соль	2	2														
408	Соус сметанный			30	0.7	4	1.2	49.1	22	14	0.08	2.3	0	0.08	0.1	0.1	
	Сметана	20	20														
	Масло сливочное	2	2														
	Мука	2	2														
	Соль	0.1	0.1														
377	Пюре картофельное			150	3.15	6	9.15	102	38.25	77.25	0.87	24.6	3.75	0.01	29.85	0.15	
	Картофель	174	130.5														
	Молоко	22.5	22.5														
	Масло сливочное	6.75	6.75														
	Соль	2	2														
148	Огурец свежий			50	0.35	0.05	0.95	5.5	8.9	15.15	0.25	7.05	1.75	0.02	0	0.15	
496	Напиток шиповника			200	0.7	0.3	18.3	78	11.9	3.2	0.61	3.2	80	0.01	0	0.8	
	Аскорбиновая кислота	0.025	0.025														
	Шиповник	20	20														
	Сахар	15	15														
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1									
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8									
82	Яблоко	114	100	100	0.4	0.4	9.8	44	16.1	11	2.21	9	7	0.03	0	0.2	
	Итого;				21.8	24.62	70.78	603.5	137.15	215.6	5.02	58.15	100.5	0.18	128	2	

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 8																
298	Рыба тушеная в сметанном соусе			90	8.5	3	2.5	71	33	101	0.455	21	1.65	0.045	21.5	0.9
	Горбуша	86.5	60.5													
	Морковь	23	17.9													
	Лук	12	10.05													
	Масло растительное	1	1													
	Соль	2	2													
408	Соус сметанный			50	0.74	18.68	1.21	199.4	22.05	58.64	0.01	2.325	0.0005	0.008	114	0.105
	Сметана	25	25													
	Масло сливочное	2.5	2.5													
	Мука	2.5	2.5													
	Соль	0.1	0.1													
385	Рис отварной			150	5.02	7.24	51.8	292.4	9.6	108.9	0.032	35.4	0	0.042	36	0.038
	Крупа рисовая	54	54													
	Масло сливочное	6.75	6.75													
	Соль	2	2													
148	Овощи свежие			100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	30.3	0.51	14.1	3.5	0.03	0	0.1
	Огурец свежий	52	50													
487	Компот из яблок			200	0.3	0.2	14.2	60	13.5	8	1.16	5.9	3.3	0.02	0	0.1
	Яблоко	56	49.2													
	Апельсин	16	14.4													
	Сахар	15	15													
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1								
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
	Йогурт															
	Итого:				19.76	30.09	101.49	778.7	95.95	306.84	2.167	78.725	8.4505	0.145	171.5	1.243

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 9																
327	Гуляш из говядины			120	18	17	3	237	14	150	2.56	21	0	0.03	2626	0.6
	Говядина	119	111													
	Лук репка	17	7													
	Томатное пюре	11	7													
	Масло сливочное	6.5	6.5													
	Мука	3.7	3.7													
	Соль	0.5	0.5													
202	Наша гречневая			150	8.755	6.6	77.7	249.9	16.65	205.35	4.65	136.8	0	0.21	24	0.61
	рассыпчатая															
	Крупа гречневая	71.4	71.4													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	2	2													
148	Овощи свежие			100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	30.3	0.51	14.1	3.5	0.03	0	0.1
	(порциями)															
	Помидор	52	50													
82	Апельсин	1560		100	0.4	0.4	9.8	44	16.1	11	2.21	9	7	0.03	0	0.2
490	Компот из черной			200	0.3	0.1	11.3	48	10.8	9.2	0.41	8.9	21.7	0.01	0	0.2
	смородины															
	Смородина	31	30													
	Сахар	10	10													
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1								
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
	Итого:				32.655	25.07	133.58	734.8	75.35	405.85	10.34	189.8	32.2	0.31	2650	1.71

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E	
День 10																	
372	Котлета куриная			80	10	6	6	120	27	65	0.8	12	0.5	0.03	35.2	0.2	
	Филе кури	60	55														
	Масло растительное	2	2														
	Хлеб пшеничный	10	10														
	Соль	2	2														
256	Макаронные изделия			150	5.55	0.45	29.56	190.35	137.15	45.38	1.07	8.865	0	0.06	34.32	0.84	
	отварные																
	Макаронные изделия	51	51														
	Масло сливочное	6.75	6.75														
	Соль	2	2														
157	Овощи консервированные			50	1.5	1.9	2.65	33.5	9.55	28.55	0.32	9.45	1	0.04	9.5	0.125	
	Зеленый гороше	50	50														
496	Напиток шиповника			200	0.7	0.3	18.3	78	11.9	3.2	0.61	3.2	80	0.01	0	0.8	
	Шиповник	20	20														
	Сахар	15	15														
	Аскорбиновая кислота	0.025	0.025														
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8									
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1									
	Итого:				22.25	9.52	86.39	566.75	185.6	142.13	2.8	33.52	81.5	0.14	79.02	1.965	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 7
И. Висим
Кондратьев В. В.
« 01 » Марта 2021 г.



Примерное десятидневное меню (возраст с 10-18 лет)

(литература: «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2018 год. ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А.Вагнера» Минздрава России.

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E	
День /																	
339	Котлета из говядины			100	13	8	15	184	50	129	1,75	20	0	0,14	4,2	1,36	
	Говядина	74	70														
	Молоко	22	22														
	Хлеб пшеничный	18	18														
	Сухари	11	11														
	Масло растительное	4	4														
	Соль	2	2														
202	Каша гречневая рассыпчатая			200	11,7	8,8	51,8	333,2	22,2	273,8	6,2	184,8	0	0,28	32	0,82	
	Крупа гречневая	95,2	95,2														
	Масло сливочное	8	8														
	Соль	0,5	0,5														
148	Овощи свежие (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1	
	Помидор	52	50														
	Огурец свежий	52	50														
82	Апельсин	1560		100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	2,21	9	7	0,03	0	0,2	
487	Компот из яблок			200	0,3	0,1	11,3	48	10,8	9,2	0,41	8,9	21,7	0,01	0	0,2	
	Аскорбиновая кислота	0,025	0,025														
	Яблоко	56	49														
	Сахар	15	15														
	Хлеб пшеничный			40	2,4	0,54	15,99	80,1									
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8									
	Итого:				30,6	18,27	119,68	765,1	116,9	453,3	11,08	236,8	32,2	0,49	36,2	2,68	

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E	
День 2																	
298	Рыба тушеная в сметанном соусе			180	17	6	5	142	66	202	0,91	42	3,3	0,09	43	1,8	
	Минтай	160	121														
	Морковь	46	35,8														
	Лук репка	24	20,1														
	Масло растительное	2	2														
	Соль	2	2														
377	Картофельное пюре			200	4,2	8	12,2	136	51	103	1,16	32,8	5	0,16	39,8	0,2	
	Картофель	232	174														
	Молоко	30	30														
	Масло сливочное	9	9														
	Соль	0,8	0,8														
148	Овощи свежие (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1	
	Огурцы свежие	52	50														
	Помидор	52	50														
495	Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	19,2	0,69	14,4	0,2	0,01	0	0,4	
	Смесь сухофруктов	20	20														
	Сахар	10	10														
	Аскорбиновая кислота	0,025	0,025														
	Хлеб пшеничный			40	2,4	0,54	15,99	80,1									
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8									
82	Яблоко	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	2,21	9	7	0,033	0	0,2	
	Итого:				27,4	15,47	78,88	561,9	171	365,5	5,48	112,3	19	0,323	82,8	2,7	

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 3																
372	Котлета куриная			100	16.2	10	9.3	190	40	0.5	1.35	19	0.9	0.07	60	0.6
	Филе кури	81														
	Масло растительное	2	2													
	Хлеб пшеничный	13	13													
	Соль	2	2													
380	Капуста тушеная			200	4.4	6.8	16.2	144	120.2	88.6	1.76	45.8	28.4	0.06	34.2	0.6
	Капуста	262	210													
	Томатное пюре	16	16													
	Лук репка	14.2	11.8													
	Морковь	10	7.8													
	Масло сливочное	9	9													
	Сахар	6	6													
	Мука	2	2													
	Соль	2	2													
148	Овощи свежие			100	7	0.1	1.9	11	17.8	30.3	0.51	14.1	3.5	0.03	0	0.1
	Помидор	102	100													
496	Напиток шиповника			200	0.7	0.3	18.3	78	11.9	3.2	0.61	3.2	80	0.01	0	0.8
	Шиповник	20	20													
	Сахар	15	15													
	Аскорбиновая кислота	0.025	0.025													
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
	Итого:				30.4	17.53	59.59	487.8	189.9	122.6	4.23	82.1	112.8	0.17	94.2	2.1

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 4																
328	Жаркое по-домашнему			230	20	16	24	320	37	243	3.92	61	13	0.23	20	0.7
	Говядина	104	97													
	Лук	24	20													
	Томатная паста	12	8													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	0.9	0.9													
	Картофель	262	196													
148	Овощи свежие			100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	30.3	0.51	14.1	3.5	0.03	0	0.1
	Огурец свежий	52	50													
	помидор	52	50													
491	Компот из смеси ягод			200	0.2	0.1	10.7	44	7.5	6.4	0.29	6.1	16.5	0.01	0	0.1
	Смесь ягод	22	22													
	Сахар	15	15													
	Аскорбиновая кислота	0.025	0.025													
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1								
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
82	Яблоко			100	0.4	0.4	9.8	44	16.1	11	2.21	9	7	0.03	0	0.2
	Итого:				25.8	17.47	76.28	563.9	78.4	290.7	6.93	90.2	40	0.3	20	1.1

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Са	Р	Fe	Mg	С	В1	А	Е
День5																
330	Плов из говядины			200	24.33	20.69	33.71	418.37	22	221	2.11	50	1	0.05	0	2
	Говядина	151	113													
	Крупа рисовая	42	42													
	Лук репка	18	15													
	Морковь	19	15													
	Масло растительное	5	5													
	Соль	2	2													
148	Овощи свежие			100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	30.3	0.51	14.1	3.5	0.03	0	0.1
	(порциями)															
	Огурец свежий	52	50													
	Помидор	52	50													
495	Компот из сухофруктов			200	0.6	0.1	20.1	84	20.1	19.2	0.69	14.4	0.2	0.01	0	0.4
	Сухофрукты	20	20													
	Аскорбиновая кислота	0.025	0.025													
	Сахар	15	15													
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1								
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
82	Яблоко			100	0.4	0.4	9.8	44	16.1	11	2.21	9	7	0.03	0	0.2
	Итого:				30.53	22.16	95.39	702.27	76	281.5	5.52	87.5	11.7	0.12	0	2.7

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 6																
279	Запеканка из творога			150	31.6	9.2	25.3	310	275.2	346.7	1.11	38.4	0.6	0.12	64.5	0.3
	Творог 9%	141	140													
	Сахар	10	10													
	Крупа манка	10	10													
	Сметана	5	5													
	Сухари	5	5													
	Яйцо	4.6	4													
	Масло растительное	2	2													
	Соль	1.5	1.5													
	Ванилин	0.015	0.015													
471	Молоко сгущеное			40	3	4	27	163	153	109	0.1	16	0.5	0.03	21	0.1
456	чай с сахаром			200	0.2	0.1	9.3	38	5.1	7.7	0.82	4.2	0	0	0	0
	Чай -заварка	50	50													
	Сахар	10	10													
63	Бутерброд с сыром			45	6.9	9.1	9.9	149	206.8	135.5	0.37	13.9	0.1	0.03	62.3	0.3
	Хлеб пшеничный	20	20													
	Сыр.Голандский	21	20													
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
	Итого:				43.8	22.73	85.39	724.8	640.1	598.9	2.4	72.5	1.2	0.18	148	0.7

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E	
День 7																	
368	Суфле из птицы			100	14	15	3	190	42	110	1.15	14	10	0.04	105	0.7	
	Филе	94	80														
	Масло растительное	2	2														
	Яйцо	15	15														
	Масло сливочное	3	3														
	Соль	2	2														
408	Соус сметанный			30	0.7	4	1.2	49.1	22	14	0.08	2.3	0	0.08	0.1	0.1	
	Сметана	20	20														
	Масло сливочное	2	2														
	Мука	2	2														
	Соль	0.1	0.1														
377	Пюре картофельное			200	4.2	8	12.2	136	51	103	1.16	32.8	5	0.16	39.8	0.2	
	Картофель	232	174														
	Молоко	30	30														
	Масло сливочное	9	9														
	Соль	0.8	0.8														
148	Огурец свежий			100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	30.3	0.51	14.1	3.5	0.03	0	0.1	
496	Напиток шиповника			200	0.7	0.3	18.3	78	11.9	3.2	0.61	3.2	80	0.01	0	0.8	
	Аскорбиновая кислота	0.025	0.025														
	Шиповник	20	20														
	Сахар	15	15														
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1									
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8									
82	Яблоко	114	100	100	0.4	0.4	9.8	44	16.1	11	2.21	9	7	0.03	0	0.2	
	Итого;				25.2	28.67	76.28	653	160.8	271.5	5.72	75.4	105.5	0.35	144.9	2.1	

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E	
День 8																	
298	Рыба тушеная в сметанном соусе			180	17	6	5	142	66	202	0.91	42	3.3	0.09	43	1.8	
	Горбуша	173	121														
	Морковь	46	35.8														
	Лук	24	20.1														
	Масло растительное	2	2														
	Соль	2	2														
408	Соус сметанный			50	0.74	18.68	1.21	199.4	22.05	58.64	0.01	2.325	0.0005	0.008	114	0.105	
	Сметана	25	25														
	Масло сливочное	2.5	2.5														
	Мука	2.5	2.5														
	Соль	0.1	0.1														
385	Рис отварной			200	5.02	7.24	51.8	292.4	9.6	108.9	0.032	35.4	0	0.042	36	0.038	
	Крупа рисовая	72	71.2														
	Масло сливочное	9	9														
	Соль	0.5	0.5														
148	Овощи свежие			100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	30.3	0.51	14.1	3.5	0.03	0	0.1	
	Огурец свежий	52	50														
487	Компот из яблок			200	0.3	0.2	14.2	60	13.5	8	1.16	5.9	3.3	0.02	0	0.1	
	Яблоко	56	49.2														
	Апельсин	16	14.4														
	Сахар	15	15														
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1									
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8									
	Йогурт																
	Итого:				28.26	33.09	103.99	849.7	128.95	407.84	2.622	99.725	10.1005	0.19	193	2.143	

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 9																
327	Гуляш из говядины			120	18	17	3	237	14	150	2.56	21	0	0.03	2626	0.6
	Говядина	119	111													
	Лук репка	17	7													
	Томатное пюре	11	7													
	Масло сливочное	6.5	6.5													
	Мука	3.7	3.7													
	Соль	0.5	0.5													
202	Каша гречневая			200	11.7	8.8	51.8	333.2	22.2	273.8	6.2	184.8	0	0.28	32	0.82
	рассыпчатая															
	Крупа гречневая	95.2	95.2													
	Масло сливочное	8	8													
	Соль	0.5	0.5													
148	Овощи свежие			100	0.7	0.1	1.9	11	17.8	30.3	0.51	14.1	3.5	0.03	0	0.1
	(порциями)															
	Помидор	52	50													
	Огурец свежий	52	50													
82	Апельсин	1560		100	0.4	0.4	9.8	44	16.1	11	2.21	9	7	0.03	0	0.2
490	Компот из черной смородины			200	0.3	0.1	11.3	48	10.8	9.2	0.41	8.9	21.7	0.01	0	0.2
	Смородина	31	30													
	Сахар	10	10													
	Хлеб пшеничный			40	2.4	0.54	15.99	80.1								
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
	Итого:															
					35.6	27.27	107.68	818.1	80.9	474.3	11.89	237.8	32.2	0.38	2658	1.92

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 10																
372	Котлета куриная			100	16.2	10	9.3	190	40	0.5	1.35	19	0.9	0.07	60	0.6
	Филе кури	81														
	Масло растительное	2	2													
	Хлеб пшеничный	13	13													
	Соль	2	2													
256	Макаронные изделия			200	6	0.5	30.01	190.8	18.38	60.5	1.4	11.82	0	0.06	45.76	1.12
	отварные															
	Макаронные изделия	86	85													
	Масло сливочное	9	9													
	Соль	2	2													
157	Овощи консервированные			50	1.5	1.9	2.65	33.5	9.55	28.55	0.32	9.45	1	0.04	9.5	0.125
	Зеленый гороше	50	50													
496	Напиток шиповника			200	0.7	0.3	18.3	78	11.9	3.2	0.61	3.2	80	0.01	0	0.8
	Шиповник	20	20													
	Сахар	15	15													
	Аскорбиновая кислота	0.025	0.025													
	Хлеб ржаной			40	2.1	0.33	13.89	64.8								
	Итого:				26.5	13.03	74.15	557.1	79.83	92.75	3.68	43.47	81.9	0.18	115.3	2.645