

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь
День 2 (вторник)
Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
б/н	Помидор	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,90	3,00	8,00	72,00	0,00	0,00	13,90	39,60	0,70
4,9	Плов измяса кур	250	22,90	18,60	45,30	449,00	0,10	0,00	1,40	27,80	2,20
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,70	0,00	21,10	88,00	0,00	0,00	0,20	17,40	0,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Печенье "Чоко-пай"	30	1,30	5,40	18,90	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	860	32,60	27,60	132,60	930,00	0,10	0,00	27,80	91,70	3,70
	Итого за день	860,00	32,60	27,60	132,60	930,00	0,10	0,00	27,80	91,70	3,70

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь
День 3 (среда)
Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
Обед											
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,50	6,00	7,50	93,00	0,00	0,00	33,90	41,40	0,60
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,50	5,40	16,60	131,00	0,10	0,00	7,20	24,50	1,00
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	14,80	9,90	4,90	170,00	0,10	0,00	1,50	26,00	0,70
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	1050	29,60	27,30	123,60	885,00	0,40	0,00	63,90	167,20	8,80
	Итого за день	1050,00	29,60	27,30	123,60	885,00	0,40	0,00	63,90	167,20	8,80

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь
День 4 (четверг)
Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
б/н	Огулец свежий	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
3/2	Борщ со сметаной	250	1,90	5,20	9,00	95,00	0,00	0,00	10,80	38,10	0,90
4б/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00	0,10	0,00	0,30	40,00	1,20
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7/10	Компот из вишни	200	0,20	0,00	11,90	48,00	0,00	0,00	1,20	7,50	0,10
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	Итого	980	30,60	22,30	119,90	828,00	0,20	0,00	77,20	144,90	3,80
	Итого за день	980,00	30,60	22,30	119,90	828,00	0,20	0,00	77,20	144,90	3,80

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь
День 5 (пятница)
Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,90	6,00	2,90	72,00	0,00	0,00	16,10	18,80	0,70
22/2	Суп -лапша на курином бульоне	250	2,40	3,80	14,60	106,00	0,00	0,00	0,50	11,70	0,50
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	17,50	15,30	22,60	307,00	0,10	0,00	6,70	39,70	3,00
37/10	Напиток из пивоварника	200	0,20	0,10	17,90	74,00	0,00	0,00	39,00	4,50	0,20
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Тортик "Боярушка" классический	38	1,90	12,20	20,80	201,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	918	28,20	37,90	116,20	939,40	0,10	0,00	62,30	74,70	4,40
	Итого за день	918,00	28,20	37,90	116,20	939,40	0,10	0,00	62,30	74,70	4,40

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь
День 6 (понедельник)
Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,10	0,00	22,00	1,00
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	6,90	11,00	119,00	0,10	0,00	8,60	27,80	0,80
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
25/12	Шаньга наливная	60	4,80	2,10	27,00	149,00	0,00	0,00	0,00	13,70	0,60
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
	Итого	830	25,30	23,80	110,80	771,00	0,23	0,10	9,60	294,20	3,00
	Итого за день	830,00	25,30	23,80	110,80	771,00	0,23	0,10	9,60	294,20	3,00

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 7 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
Обед											
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,00	6,10	3,50	77,00	0,10	0,00	23,00	14,70	0,80
37/2	Уха с крупной рисовой	250	9,70	4,80	13,10	139,00	0,10	0,00	1,20	14,00	0,70
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,90	13,70	13,30	236,00	0,10	0,00	3,30	45,70	2,20
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,80	2,30	38,30	228,00	0,30	0,00	0,00	15,60	4,60
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Кисель с витаминами Витопшка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
	Итого	930	38,70	27,40	127,90	951,00	0,90	0,00	35,50	90,00	8,30
	Итого за день	930,00	38,70	27,40	127,90	951,00	0,90	0,00	35,50	90,00	8,30

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь

День 8 (среда)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		Ккал	В1	А	С	Са
	Обед										
б/н	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,60	20,80	164,00	0,20	0,00	5,70	36,40	2,00
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,00	5,90	8,00	153,00	0,10	0,00	0,90	43,90	0,60
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
1/11	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
7/10	Компот из вишни	200	0,20	0,00	11,90	48,00	0,00	0,00	1,20	7,50	0,10
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	1030	33,90	19,90	119,60	819,00	0,50	0,00	30,10	192,00	6,80
	Итого за день	1030,00	33,90	19,90	119,60	819,00	0,50	0,00	30,10	192,00	6,80

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь
День 9 (четверг)
Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
б/н	Помидор	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
15	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	0,00	8,33	24,98	1,24
16/8	Рыточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90
17	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,80	185,24	0,06	0,34	80,64	93,26	1,18
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	205	0,10	0,00	5,10	21,00	0,00	0,00	0,80	2,10	0,00
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	Итого	985	31,14	19,76	85,35	745,24	0,17	0,34	162,07	170,04	5,02
	Итого за день	985,00	31,14	19,76	85,35	745,24	0,17	0,34	162,07	170,04	5,02

Сезон март, апрель, май, август, сентябрь
День 10 (пятница)
Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,90	6,00	2,90	72,00	0,00	0,00	16,10	18,80	0,70
58	Свекольник со сметаной	250	2,04	5,00	14,10	109,75	0,07	0,00	8,78	3,66	1,33
53/8	Запеканка картофельная с мясом	250	18,90	17,50	33,50	377,00	0,20	0,00	18,00	33,50	3,80
18	Суп с красной основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0,01	1,60	7,05	0,21
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
б/н	Печенье "Чюко-пай"	30	1,30	5,40	18,90	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	960	30,21	36,84	133,09	1000,09	0,29	0,01	48,48	77,01	8,84
	Итого за день	960,00	30,21	36,84	133,09	1000,09	0,29	0,01	48,48	77,01	8,84

Утверждаю

И.о. директора

О. В. Куликова

01-03-2024T

01:03:2024T

01:03:2024T

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	6,00	2,30	68,00	0,00	0,00	9,20	23,00	0,60
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,60	7,50	19,50	172,00	0,10	0,00	0,90	208,90	0,40
9/5	Запеканка из творога	150	24,90	14,60	22,30	323,00	0,10	0,00	0,30	204,10	0,80
б/н	Молоко стуженое	50	3,60	4,30	27,80	159,00	0,00	0,00	0,50	153,50	0,10
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Тортик "Боярушка" классический	38	1,90	12,20	20,80	201,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	888	47,70	64,80	155,90	1406,40	0,30	0,00	11,40	722,50	4,40
	Итого за день	888,00	47,70	64,80	155,90	1406,40	0,30	0,00	11,40	722,50	4,40