

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «Столбовская
средняя школа имени Героя Советского
Союза Н.А.Токарева»

О.Л. Лункина
« 24 » октября 2023г

Приказ № 531 от 24.10.2023г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
двухразового горячего питания учащихся льготной категории
МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева» Сакского района Республики Крым,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

СЕЗОН: ОСЕНЬ- ЗИМА

2023г.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	15,45	6,4	9,1	34,1	231,1	0,0	0,6	0,0	1,0	131,4	19,4	113,6	0,4
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	20,32	2,3	12,5	14,5	159,1	0,0	0,0	0,1	0,2	95,7	3,8	55,6	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,43	3,7	5,2	13,1	96,5	0,1	0,7	0,0	0,0	145,6	20,8	108,2	0,4
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	8,98	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	25	3,95	0,7	1,3	23,8	123,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	5,0	22,5	0,5
Итого за прием пищи:				60,13	13,5	28,5	90,5	650,5	0,1	21,3	0,1	1,8	396,0	57,0	310,9	3,6
Обед																
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,37	2,6	3,6	14,9	107,6	0,0	8,2	0,2	2,3	49,7	30,0	78,1	1,7
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	50,18	12,3	16,5	24,0	300,2	0,0	0,0	0,0	1,3	6,4	2,9	17,4	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,85	0,0	0,0	7,7	29,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,73	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	15,7	20,5	67,4	509,4	0,0	8,2	0,2	3,6	57,2	33,7	96,9	2,2
Всего за день:				120,26	29,2	49,0	157,9	1 159,9	0,1	29,5	0,3	5,4	453,2	90,7	407,8	5,8
Сбалансированность:					1	1,7	5,4									

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	13,51	3,0	6,7	32,3	184,0	0,2	12,9	0,1	0,4	37,1	35,4	99,3	1,4
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	100	32,02	10,6	4,0	11,9	115,4	0,1	1,8	0,0	2,3	38,0	44,5	184,2	1,4
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	12,52	0,0	0,0	67,0	266,9	0,0	23,0	0,0	0,0	3,3	0,4	3,6	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,08	0,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	14,1	10,7	121,2	566,3	0,3	37,7	0,1	2,7	78,4	80,3	287,1	2,8
Обед																
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	6,58	2,9	2,6	26,3	127,4	0,2	7,1	0,3	2,6	29,3	50,7	92,2	2,0
2008	265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	48,00	11,0	18,5	52,6	412,1	0,0	1,1	0,4	4,9	36,1	40,5	164,0	2,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,47	0,0	0,0	19,2	36,4	0,0	6,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,08	0,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	14,4	21,1	108,1	575,9	0,2	14,2	0,7	7,5	74,2	93,1	256,2	4,0
Всего за день:				120,26	28,5	31,8	229,3	1 142,2	0,5	51,9	0,8	10,2	152,6	173,4	543,3	6,8
Сбалансированность:					1	1,1	8,0									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	54,56	12,6	20,0	16,1	326,6	0,1	40,2	0,6	7,7	129,1	56,7	174,5	3,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,07	0,0	0,0	15,8	25,5	0,0	5,7	0,0	0,0	8,7	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,50	0,6	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	13,2	20,0	43,9	352,1	0,1	45,9	0,6	7,7	137,8	58,6	174,5	3,8
Обед																
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	6,45	1,9	3,0	17,5	111,2	0,0	9,0	0,2	1,5	49,1	27,0	56,0	1,4
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	10,67	2,7	3,0	34,9	154,8	0,2	14,4	0,0	0,3	16,5	37,3	94,5	1,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	100	40,43	17,5	10,2	14,0	247,2	0,0	2,6	0,6	2,4	30,2	14,9	32,6	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,85	0,0	0,0	7,7	29,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	2,4	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,73	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	22,9	16,6	94,9	614,8	0,2	26,0	0,8	4,2	104,2	81,6	184,5	3,9
Всего за день:				120,46	36,1	36,6	138,8	966,9	0,3	71,9	1,4	11,9	242,0	140,2	359,0	7,7
Сбалансированность:					1	1,0	3,8									

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,12	5,0	4,3	34,1	186,7	0,2	0,0	0,0	3,4	16,7	91,4	135,3	3,2
2008	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	49,38	11,9	13,2	15,2	257,9	0,0	3,9	0,6	2,9	31,0	29,1	138,8	2,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,95	0,2	0,0	5,1	20,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	4,8	6,1	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,67	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,12	17,5	17,5	62,4	464,8	0,2	3,9	0,6	6,3	58,4	125,3	280,2	6,0
Обед																
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ	250	4,28	4,4	2,6	31,6	190,6	0,1	3,6	0,2	1,0	25,5	17,5	54,8	0,9
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	34,50	13,3	5,9	39,4	254,5	0,1	8,3	3,8	1,2	12,6	27,9	216,6	4,0
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,26	7,7	2,5	69,8	315,7	0,1	0,0	0,0	1,4	19,7	9,5	48,9	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,67	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	4,44	0,0	0,0	9,6	49,0	0,0	1,6	0,0	0,0	7,1	1,5	0,0	0,0
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	8,98	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				60,13	26,2	11,4	163,4	849,8	0,3	33,5	4,0	4,2	80,9	64,4	331,3	8,3
Всего за день:				120,26	43,7	28,9	225,8	1 314,6	0,5	37,4	4,6	10,5	139,3	189,7	611,5	14,3
Сбалансированность:					1	0,7	5,2									

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	49,62	19,2	11,6	35,6	359,2	0,1	9,8	0,6	2,8	43,5	37,0	95,9	1,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	8,34	2,2	2,4	15,2	82,5	0,0	0,4	0,0	0,0	81,1	15,8	66,3	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,17	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	22,4	14,5	76,8	531,7	0,1	10,2	0,6	2,8	124,6	52,8	162,2	2,0
Обед																
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,13	3,1	2,4	33,0	152,6	0,1	7,0	0,2	1,5	21,5	21,9	49,5	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	11,93	3,1	4,0	30,8	149,1	0,2	12,2	0,0	0,3	44,4	34,5	100,4	1,4
2008	61	ЗАПЕЧЁННАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	40,05	13,0	4,6	9,1	144,2	0,1	3,1	0,8	2,8	53,5	59,0	218,8	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,94	0,1	0,0	6,8	26,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	2,0	3,7	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,08	0,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	19,8	11,0	89,7	472,6	0,4	22,3	1,0	4,6	121,8	117,4	372,4	3,9
Всего за день:				120,26	42,2	25,5	166,5	1 004,3	0,5	32,5	1,6	7,4	246,4	170,2	534,6	5,9
Сбалансированность:					1	0,6	3,9									

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	16,58	5,2	8,9	35,0	256,9	0,3	0,8	0,0	1,2	175,3	58,2	212,6	1,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	20,32	2,3	12,5	14,5	159,1	0,0	0,0	0,1	0,2	95,7	3,8	55,6	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,30	3,2	4,4	14,7	96,7	0,0	0,6	0,0	0,0	126,1	18,7	93,8	0,4
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	8,98	0,4	0,4	5,0	40,0	0,0	20,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	25	3,95	0,7	1,3	23,8	123,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	5,0	22,5	0,5
Итого за прием пищи:				60,13	11,8	27,5	93,0	676,5	0,3	21,4	0,1	2,0	420,4	93,7	395,5	4,7
Обед																
2008	109	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	18,61	4,6	6,5	20,7	154,7	0,1	4,6	0,2	2,3	37,0	24,4	79,5	1,3
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	6,73	1,0	4,4	3,9	61,1	0,0	1,4	0,1	0,0	18,5	6,8	16,7	0,4
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	28,27	10,7	13,0	81,3	474,4	0,1	0,0	0,1	1,5	167,9	15,0	128,9	1,3
2008	394	КОМПОТ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	4,44	0,0	0,0	9,6	49,0	0,0	1,6	0,0	0,0	7,1	1,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,08	0,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	16,8	23,9	125,5	739,2	0,2	7,6	0,4	3,8	230,5	47,7	225,1	3,0
Всего за день:				120,26	28,6	51,4	218,5	1 415,7	0,5	29,0	0,5	5,8	650,9	141,4	620,6	7,7
Сбалансированность:					1	1,8	7,6									

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	180	48,53	10,9	16,9	28,8	335,1	0,0	0,1	0,0	0,3	55,2	12,8	63,7	0,3
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	8,98	0,4	0,4	4,9	38,8	0,0	8,0	0,0	0,6	14,4	7,2	9,9	2,0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,95	0,2	0,0	5,1	20,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	4,8	6,1	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,67	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	11,9	17,3	46,8	394,1	0,0	8,1	0,0	0,9	80,3	24,8	79,7	2,9
Обед																
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	7,60	2,0	3,0	19,1	117,7	0,1	9,6	0,2	1,5	51,3	29,8	61,6	1,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	12,17	3,1	5,6	30,9	165,6	0,2	12,2	0,0	0,3	44,6	34,5	100,7	1,4
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100	37,34	12,5	2,1	11,0	97,5	0,1	0,2	0,0	1,0	34,5	49,1	204,8	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,85	0,0	0,0	7,7	29,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,17	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	18,6	11,2	94,7	500,4	0,4	22,0	0,2	2,8	131,5	114,2	368,5	4,3
Всего за день:				120,26	30,5	28,5	141,5	894,5	0,4	30,1	0,2	3,7	211,8	139,0	448,2	7,2
Сбалансированность:					1	0,9	4,6									

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	11,11	2,9	4,4	32,3	159,3	0,2	12,9	0,0	0,3	41,9	35,7	99,9	1,5
2008	233	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ	100	43,82	18,3	15,5	5,6	246,3	0,0	0,0	0,0	1,7	2,8	1,1	5,9	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,60	0,0	0,0	14,1	25,5	0,0	4,6	0,0	0,0	7,8	1,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,60	1,2	0,6	31,2	108,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	22,4	20,5	83,2	539,1	0,2	17,5	0,0	2,0	52,5	38,5	105,8	1,6
Обед																
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	13,99	4,8	4,3	14,2	120,9	0,1	8,3	0,2	1,6	32,8	21,2	47,8	1,0
2012	313	КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК"	180	6,17	5,4	4,2	48,6	247,3	0,0	0,0	0,0	0,1	6,6	1,4	0,8	0,0
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	36,85	16,5	7,4	17,0	205,2	0,0	0,9	0,0	0,8	11,8	11,1	38,8	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,95	0,0	0,0	8,6	33,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	2,4	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,17	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	27,7	16,4	114,4	696,7	0,1	9,2	0,2	2,5	59,6	36,1	88,8	2,0
Всего за день:				120,26	50,1	36,9	197,6	1 235,8	0,3	26,7	0,2	4,5	112,1	74,6	194,6	3,6
Сбалансированность:					1	0,7	3,9									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,63	5,1	4,0	46,7	235,2	0,1	0,0	0,0	0,9	16,4	6,7	33,5	0,8
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	50,88	16,6	11,5	12,0	228,3	0,0	0,0	0,0	1,5	6,0	11,6	74,2	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,95	0,2	0,0	5,1	20,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	5,0	6,1	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,67	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	22,3	15,5	71,8	483,7	0,1	0,0	0,0	2,4	33,9	23,3	113,8	2,6
Обед																
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	250	18,82	4,4	5,3	16,0	141,5	0,1	10,8	0,2	1,6	49,7	31,7	83,5	1,8
2008	265	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	35,88	15,0	12,0	57,3	383,7	0,0	1,8	0,6	4,6	24,9	34,9	91,1	1,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,70	0,0	0,0	18,2	25,5	0,0	7,2	0,0	0,0	8,7	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,73	0,8	0,4	20,8	72,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	20,2	17,7	112,3	622,7	0,1	19,8	0,8	6,2	83,3	68,5	174,6	2,8
Всего за день:				120,26	42,5	33,2	184,1	1 106,4	0,2	19,8	0,8	8,6	117,2	91,8	288,4	5,4
Сбалансированность:					1	0,8	4,3									

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	11,75	2,7	4,6	35,0	171,3	0,2	14,4	0,0	0,3	16,7	37,3	94,8	1,6
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	43,88	18,3	8,6	8,7	207,1	0,2	12,7	5,5	2,0	64,2	20,9	275,4	5,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	2,83	0,1	0,1	6,1	28,5	0,0	2,1	0,0	0,2	12,0	3,7	2,6	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,67	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	21,5	13,3	57,8	406,9	0,4	29,2	5,5	2,5	92,9	61,9	372,8	7,4
Обед																
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	11,71	3,8	4,7	13,2	116,5	0,1	5,3	0,3	1,9	31,1	20,4	44,3	0,9
2012	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,70	5,0	3,9	33,8	181,5	0,2	0,0	0,0	3,4	9,3	89,1	133,5	3,2
2008	284	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100/50	38,20	16,8	9,7	22,9	266,6	0,0	1,7	0,2	2,2	12,9	12,4	30,7	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,85	0,0	0,0	7,7	29,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,67	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				60,13	26,0	18,3	85,6	594,2	0,3	7,0	0,5	7,5	54,4	122,7	209,9	4,8
Всего за день:				120,26	47,5	31,6	143,4	1 001,1	0,7	36,2	6,0	10,0	147,3	184,6	582,7	12,2
Сбалансированность:					1	0,7	3,0									

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766813

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 21.08.2023 по 20.08.2024