**Примерное 12-дневное сбалансированное меню для лагерей дневного пребывания при общеобразовательных учреждениях**

**Октябрьского района Курской области на 2024 -2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса пропорции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **14** | **Сыр (порциями)** | **15** | **3,1** | **4,4** | **0** | **53,89** | **0,01** | **0** | **0,05** | **0,11** | **130,51** | | **5,45** | **74,15** | | **0,5** |
| **2008** | **180** | **Каша манная**  **жидкая** | **200/5** | **6,2** | **9,1** | **27,1** | **213,8** | **0,1** | **0,7** | **0,1** | **0,8** | **143,1** | | **19,4** | **114,3** | | **0,4** |
| **к/к** | **к/к** | **Чай с сахаром** | **200** | **0** | **0** | **14,6** | **58,1** | **0** | **0** | **0** | **0** | **6,2** | | **1,4** | **0** | | **0,1** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон нарезной обогащенный** | **55** | **3,8** | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **6,5** | **32,5** | | **0,5** |
| **к/к** | **к/к** | **Груша** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **47** | **0** | **5** | **0** | **0,4** | **19** | | **12** | **16** | | **2,5** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,5** | **15,3** | **77,7** | **503,79** | **1,41** | **5,7** | **0,15** | **1,31** | **308,31** | | **44,75** | **236,95** | | **3,65** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **18** | **Салат из свежих огурцов с маслом растительным** | **100** | **0,7** | **3,1** | **2,3** | **39,7** | **0** | **9,1** | **0** | **1,4** | **20,9** | | **12,7** | **38,3** | **0,9** | |
| **2008** | **76** | **Борщ с капустой и картофелем, свининой и сметаной** | **200** | **6,7** | **4,0** | **12,8** | **152,8** | **0,1** | **20,1** | **0,6** | **0,7** | **74,4** | | **38,3** | **104,9** | **2,1** | |
| **2008** | **272** | **Котлета из свинины** | **85** | **10,1** | **15,8** | **14,8** | **264,5** | **0** | **0** | **0** | **2,9** | **14,2** | | **24,7** | **154,6** | **2,5** | |
| **2008** | **335** | **Пюре картофельное** | **200** | **4,6** | **7,5** | **28,0** | **173,7** | **0,2** | **13,3** | **0,1** | **0,4** | **66,3** | | **39,2** | **121,6** | **1.5** | |
| **2008** | **442** | **Сок фруктовый** | **200** | **1** | **0** | **14,6** | **62** | **0** | **34,4** | **0** | **1,6** | **160** | | **140** | **80** | **4,6** | |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **4** | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27,1** | **30,9** | **97,9** | **815,1** | **0,4** | **76,9** | **1,1** | **8,3** | **346,6** | | **266,3** | **551,6** | **14** | |
| **Всего за день:** | | | | **40,6** | **46,2** | **175,6** | **1318,89** | **1,81** | **82,6** | **1,25** | **9,61** | **654,91** | | **311,05** | **788,55** | **17,65** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса пропорции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2007** | **3** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **50** | | **13,78** | | **12,64** | **60,11** | **349,35** | **0,17** |  | **0,15** | **5,45** | **215.99** | | **42,91** | **217,0** | **1,74** |
| **2008** | **189** | **Каша овсяная геркулесовая жидкая** | **200** | | **6,7** | | **10,4** | **24,9** | **210,1** | **0,2** | **0,7** | **0,1** | **1,0** | **150,5** | | **44,5** | **168,9** | **1,00** |
| **2008** | **433** | **Какао с молоком** | **200** | | **2,9** | | **1,5** | **24,78** | **120** |  | **1** | **0,01** | **0** | **120,83** | | **13,99** | **89,91** | **1** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон нарезной обогащенный** | **55** | | **3,8** | | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **6,5** | **32,5** | **0.5** |
| **к/к** | **к/к** | **Яблоко** | **200** | | **0,8** | | **0,8** | **19,6** | **94** | **0,1** | **20** | **0** | **1,3** | **32** | | **16** | **22** | **4,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **27,98** | | **26,84** | **155,09** | **904,45** | **0,57** | **21,7** | **0,26** | **7,75** | **528,82** | | **123,9** | **590,31** | **11,64** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **25** | **Салат из свежих помидор со сладким перцем с маслом растительным** | **100** | | **1,1** | | **5,1** | **3,6** | **6,8** | **0** | **58,3** | **0,2** | **2,5** | **20,1** | | **15,4** | **21,8** | **0,8** |
| **2008** | **100** | **Суп с картофельный с макаронными изделиями и курой** | **200** | | **3,0** | | **4,4** | **20,2** | **132,5** | **0,1** | **6,4** | **0,4** | **0,5** | **30,6** | | **25,9** | **62,8** | **1,2** |
| **2008** | **308** | **Птица тушеная с овощами в соусе** | **100** | | **15,7** | | **12,7** | **3,0** | **213** | **0,1** | **1** | **0,1** | **2,8** | **31,2** | | **24,6** | **219,1** | **2,1** |
| **2008** | **326** | **Рис припущенный с маслом сливочным** | **150** | | **3,4** | | **8,5** | **35,9** | **184,1** | **0** | **0** | **0** | **0,4** | **14,1** | | **23,8** | **70,1** | **0,5** |
| **к/к** | **462** | **Сок фруктовый (персиковый)** | **200** | | **1** | | **0,2** | **19,8** | **86** | **0,02** | **4** | **0** | **0,2** | **14** | | **8** | **14** | **2.8** |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб пшеничный** | **60** | | **4** | | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **28,2** | | **31,4** | **109,9** | **745,8** | **0,32** | **69,7** | **0,7** | **7,7** | **218** | | **112,10** | **440** | **9,8** |
| **Всего за день:** | | | | | **56,10** | | **58,24** | **264,99** | **1649,25** | **0,89** | **91,4** | **0,96** | **15,45** | **746,8** | | **236** | **970** | **21,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса пропорции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **14** | **Сыр (порциями)** | **15** | | **3,41** | **4,4** | **0** | **53,89** | **0,01** | **0** | **0,05** | **0,11** | **130,51** | | **5,45** | **74,15** | **0,15** |
| **2011** | **93** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** | | **5,74** | **3,99** | **5,2** | **18,83** | **145,6** | **0,08** | **0,9** |  | **161,61** | | **-** | **-** | **0,5** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон нарезной обогащённый** | **55** | | **3,8** | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **6,5** | **32,5** | **0,5** |
| **к/к** | **к/к** | **Банан** | **100** | | **2,3** | **0,8** | **31,5** | **96** | **0,1** | **15** | **0** | **0** | **12** | | **63** | **42** | **0,9** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **11,84** | **10,69** | **62,4** | **299,72** | **145,81** | **15,08** | **0,95** | **0,11** | **313,62** | | **74,95** | **148,65** | **2,05** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2011** | **45** | **Салат из б/кочанной капусты маслом растительным** | **100** | | **1,31** | **3,24** | **6,46** | **60,4** | **0,02** | **17,0** | **-** | **-** | **24,9** | | **15,0** | **-** | **0,46** |
| **2007** | **1** | **Макароны отварные** | **150** | | **3,3** | **6,5** | **46,6** | **231,5** | **0,1** | **0** | **0,1** | **1,6** | **12,3** | | **9,8** | **54,3** | **1,3** |
| **2008** | **99** | **Суп с бобами** | **200** | | **11,8** | **12,5** | **26,7** | **231,7** | **0,3** | **7,5** | **0,4** | **2,7** | **48,9** | | **49,4** | **144,2** | **3** |
| **2011** | **41** | **Гуляш из куриного филе** | **100** | | **14,55** | **16,79** | **2,89** | **221** | **0,03** | **0,92** | **-** | **-** | **21,81** | | **22,03** | **-** | **3,06** |
| **2008** | **401** | **Компот из сухофруктов** | **200** | | **0,6** | **0,2** | **29,6** | **125,1** | **0** | **0,3** | **0** | **0** | **29,2** | | **26,9** | **20,2** | **0,7** |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб пшеничный обогащенный** | **60** | | **4** | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **35,56** | **39,73** | **108,05** | **992,1** | **0,55** | **25,72** | **0,5** | **5,6** | **147,91** | | **134,53** | **452,7** | **10,92** |
| **Всего за день:** | | | | | **47,4** | **50,42** | **170,45** | **1291,82** | **146,36** | **40,80** | **1,45** | **5,71** | **461,53** | | **209,48** | **601,35** | **12,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса пропорции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **к/к** | **к/к** | **Йогурт сливочный 2,5 % жирности** | **100** | | **2,5** | **1,9** | **3,8** | **60** | **0** | **0,9** | **0** | **0** | **150** | | **17,5** | **118,8** | **0** |
| **2007** | **13** | **Каша жидкая молочная из гречневой крупы** | **200** | | **3,70** | **5,78** | **19,67** | **140,64** | **0,15** | **0,77** | **0,05** | **1,23** | **92,16** | | **52,05** | **113,68** | **2,91** |
| **2008** | **431** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | | **0,3** | **0,1** | **15,2** | **62** | **0** | **3** | **0** | **0** | **8** | | **5** | **10** | **1** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон нарезной обогащенный** | **55** | | **3,8** | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **6,5** | **32,5** | **0,5** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **10,3** | **9,28** | **64,37** | **393,64** | **0,25** | **4,67** | **0,05** | **1,23** | **109,66** | | **63,55** | **274,98** | **4,41** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **25** | **Салат из свежих помидор и перцем** | **100** | | **1,1** | **5,1** | **3,6** | **66,8** | **0** | **58,3** | **0,2** | **2,5** | **20,1** | | **15,4** | **21,8** | **0,8** |
| **2008** | **76** | **Борщ с капустой и картофелем , свининой и сметаной** | **200** | | **6,7** | **4,0** | **12,8** | **150,8** | **0,1** | **21** | **0,6** | **0,7** | **74,4** | | **38,3** | **104,9** | **2,1** |
| **2008** | **131,02** | **Плов из курицы** | **180** | | **17** | **18** | **31** | **367** | **0,1** | **6,5** | **21** | **28** | **74** | | **1** | **13,4** | **0,3** |
| **2007** | **29** | **Компот из сухофруктов** | **200** | | **0,48** | **0** | **25,68** | **0** | **0,82** | **0** | **0,16** | **-** | **19,48** | | **15,32** | **31,94** | **0,54** |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб пшеничный обогащенный** | **60** | | **4** | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **29,28** | **27,6** | **98,48** | **707** | **1,12** | **85,5** | **29,16** | **32,5** | **198,78** | | **81,42** | **224,24** | **8,84** |
| **Всего за день:** | | | | | **39,58** | **36,88** | **162,85** | **1164** | **1,37** | **90,17** | **29,21** | **33,37** | **308,44** | | **144,98** | **449,22** | **13,25** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса пропорции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **3** | **Бутерброд с сыром и маслом** | **50** | | **13,78** | **12,6** | **60,11** | **349,35** | **0,17** | **0** | **0,15** | **5,45** | **215,99** | | **42,91** | **217,0** | **1,74** |
| **2008** | **189** | **Каша манная жидкая** | **200** | | **6,2** | **9,1** | **27,1** | **213,8** | **0,1** | **0,7** | **0,1** | **0,8** | **143,1** | | **19,4** | **114,3** | **0,4** |
| **к/к** | **к/к** | **Чай с сахаром** | **200** | | **0** | **0** | **146,6** | **58,1** | **0** | **0** | **0** | **0** | **6,2** | | **1,4** | **0** | **0** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон нарезной обогащенный** | **55** | | **3,8** | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **6,5** | **32,5** | **0,5** |
| **к/к** | **к/к** | **Груша** | **100** | | **0,4** | **0.3** | **10,3** | **47** | **0** | **5** | **0** | **0,4** | **19** | | **12** | **16** | **2,5** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **24,18** | **23,5** | **137,81** | **799,25** | **0,37** | **5,7** | **0,25** | **6,65** | **393,79** | | **82,21** | **379,80** | **5,14** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2011** | **101** | **Суп картофельный с рисовой крупой** | **200** | | **1,97** | **2,71** | **12,11** | **85,75** | **0** | **0,9** | **8,25** | **-** | **-** | | **26,7** | **22,7** | **0,88** |
| **2008** | **335** | **Картофельное пюре** | **200** | | **4,6** | **7,5** | **28,0** | **173,7** | **0,2** | **13,3** | **0,1** | **0,4** | **66,3** | | **39,2** | **121,6** | **1,5** |
| **2007** | **34** | **Салат витаминный** | **100** | | **8,9** | **6,8** | **24,73** | **198,93** | **0,14** | **18,95** | **0,37** | **4,63** | **52,23** | | **41,81** | **112,28** | **1,75** |
| **2008** | **272** | **Котлета рубленная из говядины** | **85** | | **10,1** | **15,8** | **14,8** | **264,5** | **0** | **0** | **0** | **2,9** | **14,2** | | **24,7** | **154,6** | **2,5** |
| **2011** | **332** | **Кисель** | **200** | | **0,31** | **-** | **39,4** | **160** | **0,004** | **0,012** | **2,4** | **-** | **-** | | **22,46** | **5,58** | **0,19** |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб ржаной пшеничный обогащенный** | **60** | | **4** | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **29,88** | **33,31** | **144,43** | **1005,28** | **0,444** | **33,162** | **11,12** | **9,23** | **143,53** | | **166,27** | **468,96** | **9,22** |
| **Всего за день:** | | | | | **54,06** | **56,81** | **282,24** | **1804,53** | **0,814** | **38,862** | **11,37** | **15,88** | **537,32** | | **248,48** | **848,76** | **14,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса пропорции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **14** | **Сыр (порциями)** | **15** | | **3,41** | **4,4** | **0** | **53,89** | **0,01** | **0** | **0,05** | **0,11** | **130,51** | | **5,45** | **74,15** | **0,15** |
| **2008** | **190** | **Каша рисовая жидкая** | **200** | | **5,6** | **9,2** | **27,3** | **215,6** | **0,1** | **0,7** | **0,1** | **0,3** | **150,8** | | **27,7** | **135,5** | **0,3** |
| **2008** | **432** | **Кофейный напиток** | **200** | | **1,5** | **1,3** | **22,4** | **100,7** | **0,02** | **1** | **0,01** | **0** | **61** | | **7** | **45** | **1** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон обогащенный** | **55** | | **3,8** | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **65** | **32,5** | **0,5** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **14,31** | **16,40** | **75,4** | **501,19** | **0,23** | **1,7** | **0,16** | **0,41** | **351,81** | | **105,15** | **287,15** | **1,95** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **32** | **Салат из редиса с маслом растительным** | **100** | | **1,1** | **3,1** | **3,1** | **45,2** | **0** | **23,3** | **0** | **1,4** | **41,6** | | **12,3** | **38,3** | **0,9** |
| **2008** | **84** | **Щи со свежей капустой и сметаной** | **200** | | **6,7** | **4,0** | **12,8** | **152,8** | **0,1** | **20,1** | **0,6** | **0,7** | **74,4** | | **38,3** | **104,9** | **2,1** |
| **1996** | **283** | **Тефтели с соусом томатным** | **85** | | **8,2** | **12** | **8,3** | **174,1** | **0** | **0,8** | **0** | **2,8** | **11,0** | | **10,7** | **75,50** | **1,1** |
| **2008** | **209** | **Макаронные изделия отварные** | **150** | | **3,3** | **6,5** | **46,6** | **231,5** | **0,1** | **0** | **0,1** | **1,6** | **12,3** | | **9,8** | **54,3** | **1,3** |
| **2008** | **442** | **Сок фруктовый (яблочный)** | **200** | | **1** | **0,2** | **19,8** | **86** | **0,02** | **4** | **0** | **0,2** | **14** | | **8** | **14** | **2,8** |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб ржаной обогащенный** | **60** | | **4** | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **24,3** | **26,3** | **116** | **812** | **0,32** | **48,2** | **0,7** | **8** | **164,1** | | **90,5** | **339,2** | **10,6** |
| **Всего за день:** | | | | | **38,61** | **42,7** | **191,4** | **1313,19** | **0,55** | **49,9** | **0,86** | **8,41** | **515,91** | | **195,65** | **626,35** | **12,55** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса пропорции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **14** | **Сыр (порциями)** | **15** | **3,1** | **4,4** | **0** | **53,89** | **0,01** | **0** | **0,05** | **0,11** | **130,51** | | **5,45** | **74,15** | | **0,5** |
| **2008** | **180** | **Каша манная**  **жидкая** | **200/5** | **6,2** | **9,1** | **27,1** | **213,8** | **0,1** | **0,7** | **0,1** | **0,8** | **143,1** | | **19,4** | **114,3** | | **0,4** |
| **к/к** | **к/к** | **Чай с сахаром** | **200** | **0** | **0** | **14,6** | **58,1** | **0** | **0** | **0** | **0** | **6,2** | | **1,4** | **0** | | **0,1** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон нарезной обогащенный** | **55** | **3,8** | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **6,5** | **32,5** | | **0,5** |
| **к/к** | **к/к** | **Груша** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **47** | **0** | **5** | **0** | **0,4** | **19** | | **12** | **16** | | **2,5** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,5** | **15,3** | **77,7** | **503,79** | **1,41** | **5,7** | **0,15** | **1,31** | **308,31** | | **44,75** | **236,95** | | **3,65** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **18** | **Салат из свежих огурцов с маслом растительным** | **100** | **0,7** | **3,1** | **2,3** | **39,7** | **0** | **9,1** | **0** | **1,4** | **20,9** | | **12,7** | **38,3** | **0,9** | |
| **2008** | **76** | **Борщ с капустой и картофелем, свининой и сметаной** | **200** | **6,7** | **4,0** | **12,8** | **152,8** | **0,1** | **20,1** | **0,6** | **0,7** | **74,4** | | **38,3** | **104,9** | **2,1** | |
| **2008** | **272** | **Котлета из свинины** | **85** | **10,1** | **15,8** | **14,8** | **264,5** | **0** | **0** | **0** | **2,9** | **14,2** | | **24,7** | **154,6** | **2,5** | |
| **2008** | **335** | **Пюре картофельное** | **200** | **4,6** | **7,5** | **28,0** | **173,7** | **0,2** | **13,3** | **0,1** | **0,4** | **66,3** | | **39,2** | **121,6** | **1.5** | |
| **2008** | **442** | **Сок фруктовый** | **200** | **1** | **0** | **14,6** | **62** | **0** | **34,4** | **0** | **1,6** | **160** | | **140** | **80** | **4,6** | |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **4** | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27,1** | **30,9** | **97,9** | **815,1** | **0,4** | **76,9** | **1,1** | **8,3** | **346,6** | | **266,3** | **551,6** | **14** | |
| **Всего за день:** | | | | **40,6** | **46,2** | **175,6** | **1318,89** | **1,81** | **82,6** | **1,25** | **9,61** | **654,91** | | **311,05** | **788,55** | **17,65** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса пропорции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2007** | **3** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **50** | | **13,78** | | **12,64** | **60,11** | **349,35** | **0,17** |  | **0,15** | **5,45** | **215.99** | | **42,91** | **217,0** | **1,74** |
| **2008** | **189** | **Каша овсяная геркулесовая жидкая** | **200** | | **6,7** | | **10,4** | **24,9** | **210,1** | **0,2** | **0,7** | **0,1** | **1,0** | **150,5** | | **44,5** | **168,9** | **1,00** |
| **2008** | **433** | **Какао с молоком** | **200** | | **2,9** | | **1,5** | **24,78** | **120** |  | **1** | **0,01** | **0** | **120,83** | | **13,99** | **89,91** | **1** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон нарезной обогащенный** | **55** | | **3,8** | | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **6,5** | **32,5** | **0.5** |
| **к/к** | **к/к** | **Яблоко** | **200** | | **0,8** | | **0,8** | **19,6** | **94** | **0,1** | **20** | **0** | **1,3** | **32** | | **16** | **22** | **4,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **27,98** | | **26,84** | **155,09** | **904,45** | **0,57** | **21,7** | **0,26** | **7,75** | **528,82** | | **123,9** | **590,31** | **11,64** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **25** | **Салат из свежих помидор со сладким перцем с маслом растительным** | **100** | | **1,1** | | **5,1** | **3,6** | **6,8** | **0** | **58,3** | **0,2** | **2,5** | **20,1** | | **15,4** | **21,8** | **0,8** |
| **2008** | **100** | **Суп с картофельный с макаронными изделиями и курой** | **200** | | **3,0** | | **4,4** | **20,2** | **132,5** | **0,1** | **6,4** | **0,4** | **0,5** | **30,6** | | **25,9** | **62,8** | **1,2** |
| **2008** | **308** | **Птица тушеная с овощами в соусе** | **100** | | **15,7** | | **12,7** | **3,0** | **213** | **0,1** | **1** | **0,1** | **2,8** | **31,2** | | **24,6** | **219,1** | **2,1** |
| **2008** | **326** | **Рис припущенный с маслом сливочным** | **150** | | **3,4** | | **8,5** | **35,9** | **184,1** | **0** | **0** | **0** | **0,4** | **14,1** | | **23,8** | **70,1** | **0,5** |
| **к/к** | **462** | **Сок фруктовый (персиковый)** | **200** | | **1** | | **0,2** | **19,8** | **86** | **0,02** | **4** | **0** | **0,2** | **14** | | **8** | **14** | **2.8** |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб пшеничный** | **60** | | **4** | | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **28,2** | | **31,4** | **109,9** | **745,8** | **0,32** | **69,7** | **0,7** | **7,7** | **218** | | **112,10** | **440** | **9,8** |
| **Всего за день:** | | | | | **56,10** | | **58,24** | **264,99** | **1649,25** | **0,89** | **91,4** | **0,96** | **15,45** | **746,8** | | **236** | **970** | **21,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса пропорции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **14** | **Сыр (порциями)** | **15** | | **3,41** | **4,4** | **0** | **53,89** | **0,01** | **0** | **0,05** | **0,11** | **130,51** | | **5,45** | **74,15** | **0,15** |
| **2011** | **93** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** | | **5,74** | **3,99** | **5,2** | **18,83** | **145,6** | **0,08** | **0,9** |  | **161,61** | | **-** | **-** | **0,5** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон нарезной обогащённый** | **55** | | **3,8** | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **6,5** | **32,5** | **0,5** |
| **к/к** | **к/к** | **Банан** | **100** | | **2,3** | **0,8** | **31,5** | **96** | **0,1** | **15** | **0** | **0** | **12** | | **63** | **42** | **0,9** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **11,84** | **10,69** | **62,4** | **299,72** | **145,81** | **15,08** | **0,95** | **0,11** | **313,62** | | **74,95** | **148,65** | **2,05** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2011** | **45** | **Салат из б/кочанной капусты маслом растительным** | **100** | | **1,31** | **3,24** | **6,46** | **60,4** | **0,02** | **17,0** | **-** | **-** | **24,9** | | **15,0** | **-** | **0,46** |
| **2007** | **1** | **Макароны отварные** | **150** | | **3,3** | **6,5** | **46,6** | **231,5** | **0,1** | **0** | **0,1** | **1,6** | **12,3** | | **9,8** | **54,3** | **1,3** |
| **2008** | **99** | **Суп с бобами** | **200** | | **11,8** | **12,5** | **26,7** | **231,7** | **0,3** | **7,5** | **0,4** | **2,7** | **48,9** | | **49,4** | **144,2** | **3** |
| **2011** | **41** | **Гуляш из куриного филе** | **100** | | **14,55** | **16,79** | **2,89** | **221** | **0,03** | **0,92** | **-** | **-** | **21,81** | | **22,03** | **-** | **3,06** |
| **2008** | **401** | **Компот из сухофруктов** | **200** | | **0,6** | **0,2** | **29,6** | **125,1** | **0** | **0,3** | **0** | **0** | **29,2** | | **26,9** | **20,2** | **0,7** |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб пшеничный обогащенный** | **60** | | **4** | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **35,56** | **39,73** | **108,05** | **992,1** | **0,55** | **25,72** | **0,5** | **5,6** | **147,91** | | **134,53** | **452,7** | **10,92** |
| **Всего за день:** | | | | | **47,4** | **50,42** | **170,45** | **1291,82** | **146,36** | **40,80** | **1,45** | **5,71** | **461,53** | | **209,48** | **601,35** | **12,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса пропорции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **к/к** | **к/к** | **Йогурт сливочный 2,5 % жирности** | **100** | | **2,5** | **1,9** | **3,8** | **60** | **0** | **0,9** | **0** | **0** | **150** | | **17,5** | **118,8** | **0** |
| **2007** | **13** | **Каша жидкая молочная из гречневой крупы** | **200** | | **3,70** | **5,78** | **19,67** | **140,64** | **0,15** | **0,77** | **0,05** | **1,23** | **92,16** | | **52,05** | **113,68** | **2,91** |
| **2008** | **431** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | | **0,3** | **0,1** | **15,2** | **62** | **0** | **3** | **0** | **0** | **8** | | **5** | **10** | **1** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон нарезной обогащенный** | **55** | | **3,8** | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **6,5** | **32,5** | **0,5** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **10,3** | **9,28** | **64,37** | **393,64** | **0,25** | **4,67** | **0,05** | **1,23** | **109,66** | | **63,55** | **274,98** | **4,41** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **25** | **Салат из свежих помидор и перцем** | **100** | | **1,1** | **5,1** | **3,6** | **66,8** | **0** | **58,3** | **0,2** | **2,5** | **20,1** | | **15,4** | **21,8** | **0,8** |
| **2008** | **76** | **Борщ с капустой и картофелем , свининой и сметаной** | **200** | | **6,7** | **4,0** | **12,8** | **150,8** | **0,1** | **21** | **0,6** | **0,7** | **74,4** | | **38,3** | **104,9** | **2,1** |
| **2008** | **131,02** | **Плов из курицы** | **180** | | **17** | **18** | **31** | **367** | **0,1** | **6,5** | **21** | **28** | **74** | | **1** | **13,4** | **0,3** |
| **2007** | **29** | **Компот из сухофруктов** | **200** | | **0,48** | **0** | **25,68** | **0** | **0,82** | **0** | **0,16** | **-** | **19,48** | | **15,32** | **31,94** | **0,54** |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб пшеничный обогащенный** | **60** | | **4** | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **29,28** | **27,6** | **98,48** | **707** | **1,12** | **85,5** | **29,16** | **32,5** | **198,78** | | **81,42** | **224,24** | **8,84** |
| **Всего за день:** | | | | | **39,58** | **36,88** | **162,85** | **1164** | **1,37** | **90,17** | **29,21** | **33,37** | **308,44** | | **144,98** | **449,22** | **13,25** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса пропорции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **3** | **Бутерброд с сыром и маслом** | **50** | | **13,78** | **12,6** | **60,11** | **349,35** | **0,17** | **0** | **0,15** | **5,45** | **215,99** | | **42,91** | **217,0** | **1,74** |
| **2008** | **189** | **Каша манная жидкая** | **200** | | **6,2** | **9,1** | **27,1** | **213,8** | **0,1** | **0,7** | **0,1** | **0,8** | **143,1** | | **19,4** | **114,3** | **0,4** |
| **к/к** | **к/к** | **Чай с сахаром** | **200** | | **0** | **0** | **146,6** | **58,1** | **0** | **0** | **0** | **0** | **6,2** | | **1,4** | **0** | **0** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон нарезной обогащенный** | **55** | | **3,8** | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **6,5** | **32,5** | **0,5** |
| **к/к** | **к/к** | **Груша** | **100** | | **0,4** | **0.3** | **10,3** | **47** | **0** | **5** | **0** | **0,4** | **19** | | **12** | **16** | **2,5** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **24,18** | **23,5** | **137,81** | **799,25** | **0,37** | **5,7** | **0,25** | **6,65** | **393,79** | | **82,21** | **379,80** | **5,14** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2011** | **101** | **Суп картофельный с рисовой крупой** | **200** | | **1,97** | **2,71** | **12,11** | **85,75** | **0** | **0,9** | **8,25** | **-** | **-** | | **26,7** | **22,7** | **0,88** |
| **2008** | **335** | **Картофельное пюре** | **200** | | **4,6** | **7,5** | **28,0** | **173,7** | **0,2** | **13,3** | **0,1** | **0,4** | **66,3** | | **39,2** | **121,6** | **1,5** |
| **2007** | **34** | **Салат витаминный** | **100** | | **8,9** | **6,8** | **24,73** | **198,93** | **0,14** | **18,95** | **0,37** | **4,63** | **52,23** | | **41,81** | **112,28** | **1,75** |
| **2008** | **272** | **Котлета рубленная из говядины** | **85** | | **10,1** | **15,8** | **14,8** | **264,5** | **0** | **0** | **0** | **2,9** | **14,2** | | **24,7** | **154,6** | **2,5** |
| **2011** | **332** | **Кисель** | **200** | | **0,31** | **-** | **39,4** | **160** | **0,004** | **0,012** | **2,4** | **-** | **-** | | **22,46** | **5,58** | **0,19** |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб ржаной пшеничный обогащенный** | **60** | | **4** | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **29,88** | **33,31** | **144,43** | **1005,28** | **0,444** | **33,162** | **11,12** | **9,23** | **143,53** | | **166,27** | **468,96** | **9,22** |
| **Всего за день:** | | | | | **54,06** | **56,81** | **282,24** | **1804,53** | **0,814** | **38,862** | **11,37** | **15,88** | **537,32** | | **248,48** | **848,76** | **14,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса пропорции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | |
| **Бе**  **лки,г** | **Жиры, г.** | **Угле**  **воды,**  **г** | **B1** | **C,**  **мг** | **А,**  **мг** | **Е,**  **мг** | **Ca,**  **мг** | **Mg,**  **мг** | | **P,**  **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **14** | **Сыр (порциями)** | **15** | | **3,41** | **4,4** | **0** | **53,89** | **0,01** | **0** | **0,05** | **0,11** | **130,51** | | **5,45** | **74,15** | **0,15** |
| **2008** | **190** | **Каша рисовая жидкая** | **200** | | **5,6** | **9,2** | **27,3** | **215,6** | **0,1** | **0,7** | **0,1** | **0,3** | **150,8** | | **27,7** | **135,5** | **0,3** |
| **2008** | **432** | **Кофейный напиток** | **200** | | **1,5** | **1,3** | **22,4** | **100,7** | **0,02** | **1** | **0,01** | **0** | **61** | | **7** | **45** | **1** |
| **к/к** | **к/к** | **Батон обогащенный** | **55** | | **3,8** | **1,5** | **25,7** | **131** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **9,5** | | **65** | **32,5** | **0,5** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **14,31** | **16,40** | **75,4** | **501,19** | **0,23** | **1,7** | **0,16** | **0,41** | **351,81** | | **105,15** | **287,15** | **1,95** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2008** | **32** | **Салат из редиса с маслом растительным** | **100** | | **1,1** | **3,1** | **3,1** | **45,2** | **0** | **23,3** | **0** | **1,4** | **41,6** | | **12,3** | **38,3** | **0,9** |
| **2008** | **84** | **Щи со свежей капустой и сметаной** | **200** | | **6,7** | **4,0** | **12,8** | **152,8** | **0,1** | **20,1** | **0,6** | **0,7** | **74,4** | | **38,3** | **104,9** | **2,1** |
| **1996** | **283** | **Тефтели с соусом томатным** | **85** | | **8,2** | **12** | **8,3** | **174,1** | **0** | **0,8** | **0** | **2,8** | **11,0** | | **10,7** | **75,50** | **1,1** |
| **2008** | **209** | **Макаронные изделия отварные** | **150** | | **3,3** | **6,5** | **46,6** | **231,5** | **0,1** | **0** | **0,1** | **1,6** | **12,3** | | **9,8** | **54,3** | **1,3** |
| **2008** | **442** | **Сок фруктовый (яблочный)** | **200** | | **1** | **0,2** | **19,8** | **86** | **0,02** | **4** | **0** | **0,2** | **14** | | **8** | **14** | **2,8** |
| **к/к** | **к/к** | **Хлеб ржаной обогащенный** | **60** | | **4** | **0,5** | **25,4** | **122,4** | **0,1** | **0** | **0** | **1,3** | **10,8** | | **11,4** | **52,2** | **2,4** |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **24,3** | **26,3** | **116** | **812** | **0,32** | **48,2** | **0,7** | **8** | **164,1** | | **90,5** | **339,2** | **10,6** |
| **Всего за день:** | | | | | **38,61** | **42,7** | **191,4** | **1313,19** | **0,55** | **49,9** | **0,86** | **8,41** | **515,91** | | **195,65** | **626,35** | **12,55** |