



УТВЕРЖДЕНО:
Директора МБОУ «Косолоповской средней
общеобразовательной школы»

В. А. Соломон

Таня Ядвар

МЕНЮ

питания кадет на 12 дней

с. Косолопово
2021-2022гг.

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
Завтрак 08-00						
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,63	9,75	51,75
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32
		ИТОГО:	550	13,62	40,5	89,33
Второй завтрак 11-00						
2005		ФРУКТ (ЯБЛОКО)	200	0,80	0,80	29,60
		ИТОГО:	200	0,80	0,80	29,60
Обед 13-30						
2020	54-11с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(ПШЕНО)	250	2,3	5,6	14,83
2020	54-6г	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,93	50,8
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08
2020	54-7хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	22,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
		ИТОГО:	810	63,29	47,72	148,98
Полдник 15-30						
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
2008		СДОБА	120	19,36	17,44	94,80
		ИТОГО:	300	19,54	17,44	100,56
Ужин 18-30						
2020	54-16з	ВИНЕГРЕТ	100	1,25	8,88	27,5
2020	54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,2	66,67
2020	54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	32,26	19,00	24,12
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
		ИТОГО:	620	43,39	36,22	144,62
Второй ужин 21-00						

2005	63	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	200	3,62	5,79	39,00
		ИТОГО:	200	3,62	5,79	39
		ВСЕГО:	2680	144,26	148,47	552,09
вторник , 1 НЕДЕЛЯ						
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
ВТОРНИК , 1 НЕДЕЛЯ						
Завтрак 08-00						
2020	54-6к	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,63	14,38	48,5
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,2	3,8	0,2
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	7,26	0,08
2020	54-1з	СЫР ГОЛЛАНСКИЙ	20	4,4	5,27	0
		ИТОГО:	560	22,52	31,85	75,75
Второй завтрак 11-00						
2008		ФРУКТ (БАНАН)	200	3,04	6,04	72,00
		ИТОГО:	200	3,04	6,04	72
Обед 13-30						
2015	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,57	5,54	11,62
2020	54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,2	46,67
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
		ИТОГО:	810	66,53	48,5	134,99
Полдник 15-30						
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
2008	464	КЕКСЫ	160	22,48	19,92	96,4
		ИТОГО:	360	22,68	19,92	102,8
Ужин 18-30						
2010	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	1,13	6,19	4,72

2020	54-9м	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	320	32,4	25,2	62,81
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
		ИТОГО:	640	36,74	32,53	93,86
		Второй ужин 21-00				
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	4,00	3,00	21,00
		ИТОГО:	200	4	3	21
		ВСЕГО:	2770	155,51	141,84	500,4

среда

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
		СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ				
		Завтрак 08-00				
2020	54-19к	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,58	6,9	43,03
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32
		ИТОГО:	550	11,57	37,65	80,61
		Второй завтрак 11-00				
2008		ФРУКТ (МАНДАРИН)	200	1,60	0,00	15,73
		ИТОГО:	200	1,6	0	15,73
		Обед 13-30				
2020	54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,45	6,18	19,3
2020	54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	1,09	8,67	87,07
2020	54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	38,71	22,80	28,94
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72
		ИТОГО:	800	46,22	39,08	166,79
		Полдник 15-30				
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	20,20

2008		РОГАЛИКИ	150	16,70	14,30	111
		ИТОГО:	350	17,7	14,30	131,2
		Ужин 18-30				
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (С ГОРОХОМ ИЛИ КУКУРУЗОЙ)	100	10,29	8,8	29,73
2020	54-11м	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	320	44,8	41,12	94,48
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
		ИТОГО:	640	58,3	51,06	150,54
		Второй ужин 21-00				
2005	966	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,80	5,00	8,40
		ИТОГО:	200	5,8	5	8,4
		ВСЕГО:	2740	141,19	147,09	553,27

четверг 1 неделя

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
		ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ				
		Завтрак 08-00				
2020	54-2к	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	250	19	23,75	87,75
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32
		ИТОГО:	550	23,99	54,5	125,33
		Второй завтрак 11-00				
2008		ФРУКТ (ГРУША)	200	0,76	0,5	35,5
		ИТОГО:	200	0,76	0,5	35,5
		Обед 13-30				
2008		СУП СВЕКОЛЬНИК	250	3,08	10,14	16,08
2020	54-11г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	9,13	13,6	51,6
2008	306	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	120	17,42	17,64	18,18
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
		ИТОГО:	810	34,36	43,09	122,48
		Полдник 15-30				
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ)	285	7,98	7,07	22,77
2008		РОГАЛИКИ	75	8,35	7,15	55,5
		ИТОГО:	360	16,33	14,22	78,27
		Ужин 18-30				
2007	42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	9,17	7,5	30,88
2007	217	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	230	44,64	16,32	95,32
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
		ИТОГО:	600	58,56	25,53	163,46
		Второй ужин 21-00				
2005	965	СОК 200г.	200	1	0	30,2
		ИТОГО:	200	1	0	30,2
		ВСЕГО:	2720	135	137,84	555,24

пятница 1 неделя

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
		ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ				
		Завтрак 08-00				
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7	9,75	43,38
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32
		ИТОГО:	550	11,99	40,5	80,96
		Второй завтрак 11-00				
2008		ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	200	1,76	0,5	16,26
		ИТОГО:	200	1,76	0,5	16,26

		Обед 13-30				
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,92	10,93
2004		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	200	46,4	10,86	101,6
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72
		ИТОГО:	800	104,73	51,26	184,09
		Полдник 15-30				
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76
2012	602	ВИТУШКА СДОБНАЯ	150	24,20	21,80	118,5
		ИТОГО:	330	24,38	21,8	124,26
		Ужин 18-30				
2010	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	1,13	6,19	4,72
2020	54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,2	46,67
2020	54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	38,71	22,80	28,94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	18,24
		ИТОГО:	640	50,5	37,57	119,14
		Второй ужин 21-00				
2005	966	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5	8
		ИТОГО:	200	5,8	5	8
		ВСЕГО:	2720	199,16	156,63	532,71

суббота 1 неделя

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
СУББОТА, 1 НЕДЕЛЯ						
Завтрак 08-00						
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	21	38,25	4
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32

		ИТОГО:	550	25,99	69	41,58
		Второй завтрак 11-00				
2008		ФРУКТ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,6
		ИТОГО:	200	0,8	0,8	19,6
		Обед 13-30				
2015	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	8,73	5,58	21,05
2004		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	320	36,32	58,08	26,08
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72
		ИТОГО:	800	49,02	65,09	78,61
		Полдник 15-30				
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,80	5,00	8,00
2008	464	РУЛЕТ	150	24,20	21,80	118,5
		ИТОГО:	350	30	26,8	126,5
		Ужин 18-30				
2010	30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	1,29	1,84	4,76
2007	217	ПЕЛЬМЕНИ МУСУЛЬМАНСКИЕ	230	33,67	23,97	50,45
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
		ИТОГО:	600	39,71	27,52	92,47
		Второй ужин 21-00				
2005	965	СОК 200 г.	200	1	0	30,2
		ИТОГО:	200	1	0	30,2
		ВСЕГО:	2700	146,52	189,21	388,96

понедельник 2 неделя

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
		ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ				
		Завтрак 08-00				
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,63	9,75	51,75

2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32
		ИТОГО:	550	13,62	40,5	89,33
		Второй завтрак 11-00				
2008		ФРУКТ (БАНАН)	200	3,04	1,04	42,00
		ИТОГО:	200	3,04	1,04	42
		Обед 13-30				
2007	48	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,75	0,05	5,3
2020	54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,2	46,67
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72
		ИТОГО:	800	63,95	42,73	123,53
		Полдник 15-30				
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	20,2
2008		КАЛАЧ	150	24,20	21,80	118,5
		ИТОГО:	350	25,2	21,8	138,7
		Ужин 18-30				
2020	54-5з	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0,67	0,00	3,33
2020	54-11м	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	320	44,8	41,12	94,48
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
		ИТОГО:	640	48,68	42,26	124,14
		Второй ужин 21-00				
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	200	3,62	5,79	39,00
		ИТОГО:	200	3,62	5,79	39
		ВСЕГО:	2740	158,11	154,12	556,7

вторник 2 неделя

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------	-----------	----------	--------------

		ВТОРНИК , 2 НЕДЕЛЯ				
		Завтрак 08-00				
2020	54-6к	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,63	26,38	68,5
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,2	3,8	0,2
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,18	21,78	0,24
		ИТОГО:	560	18,24	53,1	95,91
		Второй завтрак 11-00				
2008		ФРУКТ (МАНДАРИН)	150	1,2	0	11,80
		ИТОГО:	150	1,2	0	11,8
		Обед 13-30				
2015	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,57	5,54	11,62
2005	679	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,8	5,84	47,01
2020	54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	38,71	22,80	28,94
2020	54-7хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0	20,43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72
		ИТОГО:	800	54,41	35,61	133,72
		Полдник 15-30				
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
2008		РОЖОК	150	16,70	14,30	111
		ИТОГО:	350	16,9	14,3	117,4
		Ужин 18-30				
2011	17	САЛАТ " ЛЕТНИЙ "	100	1,22	5,20	6,45
2020	54-9м	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	320	32,4	25,2	62,81
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
		ИТОГО:	640	36,83	31,54	95,59
		Второй ужин 21-00				
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ)	285	7,98	7,07	22,77
		ИТОГО:	285	7,98	7,07	22,77
		ВСЕГО:	2785	135,56	141,62	477,19

		среда 2 неделя				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
		СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ				
		Завтрак 08-00				
2020	54-19к	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,58	6,9	43,03
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32
		ИТОГО:	550	11,57	37,65	80,61
		Второй завтрак 11-00				
2008		ФРУКТ (ГРУША)	200	0,76	0,50	21,21
		ИТОГО:	200	0,76	0,5	21,21
		Обед 13-30				
2005	206	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,28	16,33
2020	54-11г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	9,13	13,6	51,6
2008	284	ТЕФТЕЛИ	120	15,6	33,00	24,6
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72
		ИТОГО:	800	34,19	53,31	124,01
		Полдник 15-30				
2005		КИСЕЛЬ	200	1,36	0,00	29,02
2008		РУЛЕТ	150	24,20	21,80	118,5
		ИТОГО:	350	25,56	21,8	147,52
		Ужин 18-30				
2011	39	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ	110	1,33	10,65	10,6
2007	217	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	230	44,64	16,32	95,32
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
		ИТОГО:	600	50,72	28,68	143,18

		Ужин 21-00				
2015		СОК 200 г.	200	1,00	0,00	30,20
		ИТОГО:	200	1	0	30,2
		ВСЕГО:	2700	123,8	141,94	546,73
четверг 2 неделя						
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
Завтрак 08-00						
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	250	7,5	10,77	51,54
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32
		ИТОГО:	550	12,49	41,52	89,12
Второй завтрак 11-00						
2008		ФРУКТ (ЯБЛОКО)	200	0,80	0,80	19,60
		ИТОГО:	200	0,8	0,8	19,6
Обед 13-30						
2008		СУП СВЕКОЛЬНИК	250	3,08	10,14	66,08
2020	54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,2	46,67
2020	54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	38,71	22,80	28,94
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72
		ИТОГО:	800	52,43	41,57	173,17
Полдник 15-30						
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
2008		РОГАЛИКИ	150	16,70	14,30	111
		ИТОГО:	350	16,9	14,30	117,4
Ужин 18-30						
2020	54-16з	ВИНЕГРЕТ	100	1,25	8,88	7,5
2020	54-9м	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	320	32,4	25,2	62,81

2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,00	18,18
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
		ИТОГО:	640	37,58	35,22	109,06
		Ужин 21-00				
2005	966	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00
		ИТОГО:	200	5,8	5	8
		ВСЕГО:	2740	126	138,41	516,35

пятница 2 неделя						
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
		ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ				
		Завтрак 08-00				
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	21	38,25	4
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32
		ИТОГО:	550	25,99	69	41,58
		Второй завтрак 11-00				
2008		ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	200	1,76	0,50	16,26
		ИТОГО:	200	1,76	0,5	16,26
		Обед 13-30				
2010	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,61	8,4	14,34
2004		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	200	46,4	10,86	101,6
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08
2020	54-7хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0	20,43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72
		ИТОГО:	800	111,9	54,74	202,17
		Полдник 15-30				
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40
2008		ПРЯНИКИ	100	7,68	6,12	127,9
		ИТОГО:	300	7,88	6,12	134,3

		Ужин 18-30				
2010	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	150	1,7	9,29	7,08
2007	217	ПЕЛЬМЕНИ МУСУЛЬМАНСКИЕ	230	33,67	23,97	50,45
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	6,4
		ИТОГО:	640	40,12	34,97	94,79
		Ужин 21-00				
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	4,00	3,00	21,00
		ИТОГО:	200	4	3	21
		ВСЕГО:	2690	191,65	168,33	510,1

суббота 2 неделя

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
		СУББОТА, 2 НЕДЕЛЯ				
		Завтрак 08-00				
2020	54-6к	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,63	26,38	68,5
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32
		ИТОГО:	550	15,62	57,13	106,08
		Второй завтрак 11-00				
2008		ФРУКТ (БАНАН)	200	3,04	1,04	42,00
		ИТОГО:	200	3,04	1,04	42
		Обед 13-30				
2020	54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,18	6,68	12,98
2005	378	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,25	3,78	27,4
2007	293	ОКОРОЧОК КУРИННЫЙ	120	29,95	45,6	1,32
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72
		ИТОГО:	800	40,35	57,49	73,18
		Полдник 15-30				

2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,80	5,00	8,00
2008	464	КЕКСЫ	160	22,48	19,92	96,4
		ИТОГО:	360	28,28	24,92	104,4
		Ужин 18-30				
2010	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,66	4,18	8,19
2020	54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	1,1	8,67	87,07
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57
		ИТОГО:	640	58,53	48,04	161,67
		Ужин 21-00				
2005	966	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,80	5,00	8,40
		ИТОГО:	200	5,8	5	8,4
		ВСЕГО:	2750	151,62	193,62	495,73

Энергетическая ценность, ккал.
328,88
26,4
157,2
263,56
776,04
104,00
104,00
118,6
284,27
400,81
93,2
104,8
1001,68
23,76
404,96
428,72
164,75
326,93
262,00
23,76
104,8
882,24

|

|

|

|

|

212,00
212
3404,68

Энергетическая ценность, ккал.
365,13
49,6
26,4
104,8
65,89
65,13
676,95
292,00
292
115,75
276,93
400,81
23,76
157,2
974,45
26,4
573,28
599,68
79,1

587,6
23,76
104,8
795,26
196,00
196
3534,34

Энергетическая ценность, ккал.
250,45
26,4
157,2
263,56
697,61
68,53
68,53
141,63
449,6
314,40
23,76
131
1060,39
84,80

575,8
660,6
237,43
647,04
23,76
104,8
1013,03
108,00
108
3608,16

Энергетическая ценность, ккал.
550,25
26,4
157,2
263,56
997,41
114
114
166,66
110,67
162,22
23,76

157,2
620,51
195,97
287,9
483,87
243,57
536,92
26,4
157,2
964,09
114,8
114,8
3294,68

Энергетическая ценность, ккал.
280,75
26,4
157,2
263,56
727,91
86,00
86

103,83
628
400,81
23,76
131
1287,4
23,76
506,2
529,96
79,1
276,93
314,40
104,8
82,80
858,03
106,00
106
3595,3

Энергетическая ценность, ккал.
423,75
26,4
157,2
263,56

870,91
94
94
168,73
771,68
23,76
131
1095,17
106,00
506,2
612,2
40,7
482,59
26,4
157,2
706,89
114,8
114,8
3493,97

Энергетическая ценность, ккал.
328,88

26,4
157,2
263,56
776,04
192,00
192
23,58
276,93
400,81
23,76
131
856,08
84,8
506,2
591
15,83
647,04
23,76
104,8
791,43
212,00
212
3418,55

Энергетическая
ценность, ккал.

465,13
49,6
26,4
104,8
197,67
843,6
51,40
51,4
115,75
284,94
314,40
83,88
131
929,97
26,4
575,8
602,2
77,5
587,6
23,76
104,8
793,66
195,97
195,97
3416,8

Энергетическая ценность, ккал.
250,45
26,4
157,2
263,56
697,61
94,00
94
134,75
110,67
363,80
23,76
131
763,98
116,19
506,2
622,39
143,93
536,92
26,4
157,2
864,45

114,80
114,8
3157,23

Энергетическая ценность, ккал.
295,58
26,4
157,2
263,56
742,74
94,00
94
220,66
276,93
314,40
23,76
131
966,75
26,4
575,8
602,2
114,75
587,6

76,32
104,8
883,47
106,00
106
3395,16

Энергетическая ценность, ккал.
423,75
26,4
157,2
263,56
870,91
86,00
86
167,25
628
400,81
83,88
131
1410,94
26,40
475,8
502,2

118,65
482,59
157,2
26,40
784,84
196,00
196
3850,89

Энергетическая ценность, ккал.
465,13
26,4
157,2
263,56
912,29
192,00
192
120,38
190,07
534,55
23,76
131
999,76

106,00
573,28
679,28
77,1
449,6
400,81
23,76
104,8
1056,07
108,00
108
3947,4