JONYMENT HORIBICAN INFOCTOR
SHERTOHIOR ROUBLESO
CEAPURE OF PROPERTY OF THE PRO

# Примерное 10-дневное меню ОБЕД для учащихся 12-18 лет МОУ «Крымская школа» Джанкойского района

Разработано на основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В. А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД ДеЛи, 2022.

. Herro								
	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-
	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал
	-							
2011	51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/20	8,80	3,2	4,7	6,0	79,1
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7,42	3,2	4,1	18,5	123,6
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	27,94	12,4	12,8	11,8	211,7
2011	321	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	17,98	3,5	3,9	15,3	112,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	4,72	1,6	2,0	0,0	37,8
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	5,63	0,1	0,1	9,5	40,7
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,40	2,1	0,2	13,8	65,8
2023	KK	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прі	ием пищи:			73,93	26,1	27,8	74,9	670,7
Всего за де	нь:			73,93	26,1	27,8	74,9	670,7
Сбалансиро	ванность:				1	1,1	2,9	

= Herra							
Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-
техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал
	(	Обед					
75	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	80	6,26	1,4	5,9	7,5	89,7
81	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,62	1,4	4,7	7,9	79,9
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	100	42,65	12,5	11,5	13,0	204,9
303.1	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	160	8,72	4,8	5,6	21,6	154,4
377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,82	0,2	0,0	7,0	30,3
к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,40	2,1	0,2	13,8	65,8
к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,45	2,6	1,0	14,5	77,7
KK	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
ем пищи:			75,26	25,0	28,9	85,3	702,7
1ь:		_	75,26	25,0	28,9	85,3	702,7
ванность:				1	1,3	3,9	
	техноло- гической карты  75  81  268  303.1  377  к/к к/к	Техноло-гической карты         Прием пищи, наименование блюда           75         ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ           81         БОРЩ СО СМЕТАНОЙ           268         КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ           303.1         КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ           377         ЧАЙ С САХАРОМ           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           к/к         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН           мем пищи:         Нем пищи:	технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции           75         ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ         80           81         БОРЩ СО СМЕТАНОЙ         200/5           268         КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ         100           303.1         КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ         160           377         ЧАЙ С САХАРОМ         200           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         28           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         30           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1	технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.           75         ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ         80         6,26           81         БОРЩ СО СМЕТАНОЙ         200/5         6,62           268         КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ         100         42,65           303.1         КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ         160         8,72           377         ЧАЙ С САХАРОМ         200         5,82           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         28         1,40           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         30         1,45           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04           мем пищи:         75,26           мы         75,26	технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Белки, г           Тобед         Обед         80         6,26         1,4           81         БОРЩ СО СМЕТАНОЙ         200/5         6,62         1,4           268         КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ         100         42,65         12,5           303.1         КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ         160         8,72         4,8           377         ЧАЙ С САХАРОМ         200         5,82         0,2           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         28         1,40         2,1           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         30         1,45         2,6           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0           мем пищи:         75,26         25,0	№ технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Белки, г         Жиры, г           75         ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ         80         6,26         1,4         5,9           81         БОРЩ СО СМЕТАНОЙ         200/5         6,62         1,4         4,7           268         КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ         100         42,65         12,5         11,5           303.1         КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ         160         8,72         4,8         5,6           377         ЧАЙ С САХАРОМ         200         5,82         0,2         0,0           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         28         1,40         2,1         0,2           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         30         1,45         2,6         1,0           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0         0,0           мем пищи:         75,26         25,0         28,9	№ технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Пищевые вещества         Углеводы, г           75         ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ         80         6,26         1,4         5,9         7,5           81         БОРЩ СО СМЕТАНОЙ         200/5         6,62         1,4         4,7         7,9           268         КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ         100         42,65         12,5         11,5         13,0           303.1         КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ         160         8,72         4,8         5,6         21,6           377         ЧАЙ С САХАРОМ         200         5,82         0,2         0,0         7,0           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         28         1,40         2,1         0,2         13,8           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         30         1,45         2,6         1,0         14,5           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0         0,0         0,0           мем пищи:         75,26         25,0         28,9         85,3

			• до					
Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-	
техноло- гической карты		Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	
Обед								
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,79	1,5	4,8	5,6	71,7	
290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	34,81	13,3	16,2	3,4	212,7	
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	17,12	3,3	5,0	22,3	147,1	
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	5,63	0,1	0,1	9,5	40,7	
к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,40	2,1	0,2	13,8	65,8	
к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,69	3,0	1,2	16,9	90,7	
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	59	6,94	0,5	0,5	11,3	54,1	
КК	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0	
ием пищи:			74,42	23,8	28,0	82,8	682,8	
нь:			74,42	23,8	28,0	82,8	682,8	
ванность:			_	1	1,2	3,5		
	техноло- гической карты  87  290  312  394  к/к к/к 338  кк ием пищи:	Техноло-гической карты           87         ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ           290         ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ           312         ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ           КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции           87         ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ         200/5           290         ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ         100           312         ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ         155           394         КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"         180           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         28           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         35           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         59           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1	технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.           87         ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ         200/5         6,79           290         ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ         100         34,81           312         ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ         155         17,12           394         КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"         180         5,63           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         28         1,40           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         35         1,69           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         59         6,94           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04           ием пищи:         74,42           нь:         74,42	технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Белки, г           87         ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ         200/5         6,79         1,5           290         ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ         100         34,81         13,3           312         ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ         155         17,12         3,3           394         КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"         180         5,63         0,1           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         28         1,40         2,1           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         35         1,69         3,0           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         59         6,94         0,5           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0           ием пищи:         74,42         23,8	№ техноло-гической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Белки, г         Жиры, г           87         ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ         200/5         6,79         1,5         4,8           290         ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ         100         34,81         13,3         16,2           312         ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ         155         17,12         3,3         5,0           394         КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"         180         5,63         0,1         0,1           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         28         1,40         2,1         0,2           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         35         1,69         3,0         1,2           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         59         6,94         0,5         0,5           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0         0,0           ием пищи:         74,42         23,8         28,0	Ne технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Macca порции         Lyb.         Белки, г         Жиры, г         Углеводы, г           87         ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ         200/5         6,79         1,5         4,8         5,6           290         ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ         100         34,81         13,3         16,2         3,4           312         ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ         155         17,12         3,3         5,0         22,3           394         КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"         180         5,63         0,1         0,1         9,5           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         28         1,40         2,1         0,2         13,8           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         35         1,69         3,0         1,2         16,9           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         59         6,94         0,5         0,5         11,3           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0         0,0         0,0           ием пищи:         74,42         23,8         28,0         82,8	

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-
	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал
		(	Обед					
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	8,24	1,6	4,9	9,0	85,3
2011	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	97	40,78	12,5	12,0	12,5	208,0
2011	303.3	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	6,52	3,9	4,1	24,4	150,5
2011	354	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,20	0,2	0,0	14,8	70,5
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	2,20	3,4	0,4	21,6	103,4
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,45	2,6	1,0	14,5	77,7
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	12,00	0,4	0,4	9,8	47,0
2023	КК	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			74,43	24,8	22,9	119,4	784,5
Всего за де	нь:			74,43	24,8	22,9	119,4	784,5
Сбалансиро	ванность:				1	0,9	4,8	

O ACID							
Nº				Пище	вые веще	ества	Энергети-
техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал
		Обед					
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	3,24	0,9	3,7	4,9	56,1
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	9,38	2,0	4,9	13,2	107,2
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	31,33	12,0	2,3	5,9	93,0
309	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,60	5,4	4,4	34,9	200,8
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	12,00	1,0	0,2	20,2	92,0
к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,00	3,1	0,3	19,7	94,0
к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,11	2,0	0,8	11,1	59,6
КК	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
ием пищи:			68,70	26,4	16,6	109,9	702,7
1Ь:			68,70	26,4	16,6	109,9	702,7
ванность:				1	0,9	3,9	
	техноло- гической карты  52  96  229  309  389  к/к к/к	Технологической карты         Прием пищи, наименование блюда           52         САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ           96         РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ           229         РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ           309         МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ И ЯГОДНЫЕ           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ           соль на весь рацион	Технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции           52         САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ СО СМЕТАНОЙ СО СМЕТАНОЙ         60           229         РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ         120           309         МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         150           389         СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ         200           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         40           к/к         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1	Технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.           52         САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ         60         3,24           96         РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ         200/5         9,38           229         РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ         120         31,33           309         МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         150         9,60           389         СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ         200         12,00           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         40         2,00           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         23         1,11           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04           мем пищи:         68,70	Технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Белки, г           52         САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ         60         3,24         0,9           96         РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ         200/5         9,38         2,0           229         РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ         120         31,33         12,0           309         МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         150         9,60         5,4           389         СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ         200         12,00         1,0           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         40         2,00         3,1           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         23         1,11         2,0           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0           мем пищи:         68,70         26,4           нь:         68,70         26,4	№ технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Белки, г         Жиры, г           52         САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ СО СМЕТАНОЙ СО СМЕТАНОЙ         60         3,24         0,9         3,7           96         РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ         200/5         9,38         2,0         4,9           229         РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ         120         31,33         12,0         2,3           309         МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         150         9,60         5,4         4,4           389         СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ         200         12,00         1,0         0,2           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         40         2,00         3,1         0,3           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         23         1,11         2,0         0,8           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0         0,0           мем пищи:         68,70         26,4         16,6           нь:         68,70         26,4         16,6	№ технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Белки, г         Жиры, г         Углевод Белки, г           52         САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ СО СМЕТАНОЙ СО СМЕТАНОЙ         60         3,24         0,9         3,7         4,9           229         РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ         120         31,33         12,0         2,3         5,9           309         МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ И ЯГОДНЫЕ И Я

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-
Сборник рецептур	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал
	Обед							
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	52	11,38	4,7	6,0	19,8	152,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	7,11	1,8	4,1	9,7	82,3
2011	284	ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	110	32,56	12,1	7,5	18,6	190,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	10,07	3,4	2,7	11,4	84,0
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,45	2,6	1,0	14,5	77,7
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	112	13,44	0,4	0,4	11,0	52,6
2021	к/к	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	2,10	0,9	0,7	11,3	54,9
2023	КК	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за при	ием пищи:			78,15	25,9	22,4	96,3	694,7
Всего за ден	нь:			78,15	25,9	22,4	96,3	694,7
Сбалансиро	ванность:				1	0,9	3,7	

Nº		·		вые вещ	Энергети-		
Сборник техноло- Прием пищи, наименован рецептур гической блюда карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал
Обед							
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,22	1,7	2,1	13,7	81,1
291	плов из птицы	200	42,22	19,6	25,7	35,9	452,6
342	КБОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	3,70	0,1	0,1	9,5	40,7
к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,05	3,1	0,3	20,2	96,4
к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,84	3,2	1,3	18,4	98,4
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	12,00	0,4	0,4	9,8	47,0
КК	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
ем пищи:			68,07	28,0	30,9	107,5	816,1
1ь:			68,07	28,0	30,9	107,5	816,1
ванность:				1	0,7	3,3	
	техноло- гической карты  101  291  342  к/к к/к 338  кк мем пищи:	Технологической карты         Прием пищи, наименование блюда           101         СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ           291         ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ           342         КБОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН           мем пищи:	технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции           101         СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ         200           291         ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ         200           342         КБОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ         180           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         41           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         38           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         100           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1	Технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.           101         СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ         200         6,22           291         ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ         200         42,22           342         КБОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ         180         3,70           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         41         2,05           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         38         1,84           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         100         12,00           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04           мем пищи:         68,07           нь:         68,07	технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Белки, г           Обед         Обед         101         СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ         200         6,22         1,7           291         ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ         200         42,22         19,6           342         КБОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ         180         3,70         0,1           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         41         2,05         3,1           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         38         1,84         3,2           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         100         12,00         0,4           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0           мем пищи:         68,07         28,0           нь:         68,07         28,0	технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Белки, г         жиры, г           Обед         Обед         Обед         1,7         2,1           291         ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ         200         42,22         19,6         25,7           342         КБОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ         180         3,70         0,1         0,1           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         41         2,05         3,1         0,3           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         38         1,84         3,2         1,3           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         100         12,00         0,4         0,4           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0         0,0           мем пищи:         68,07         28,0         30,9	технологической карты         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Цена, руб.         Белки, г         Жиры, г         Углеводы, г           101         СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ         200         6,22         1,7         2,1         13,7           291         ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ         200         42,22         19,6         25,7         35,9           342         КБОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ         180         3,70         0,1         0,1         9,5           к/к         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         41         2,05         3,1         0,3         20,2           к/к         ХЛЕБ РЖАНОЙ         38         1,84         3,2         1,3         18,4           338         ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         100         12,00         0,4         0,4         9,8           кк         СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         1         0,04         0,0         0,0         0,0           мем пищи:         68,07         28,0         30,9         107,5

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-
Сборник рецептур		Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал		
		(						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,56	1,6	4,0	10,4	84,5
2011	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90/60	58,00	15,1	18,5	17,5	299,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,76	5,4	4,4	34,9	200,8
2011	349	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,82	0,2	0,0	7,0	30,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,25	3,4	0,4	22,1	105,8
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,45	2,6	1,0	14,5	77,7
2023	КК	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прі	ием пищи:			79,88	28,3	28,3	106,4	798,3
Всего за де	нь:			79,88	28,3	28,3	106,4	798,3
Сбалансирс	ванность:				1	1,0	4,1	

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-
рецептур гич	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60	4,42	1,0	3,0	5,5	54,0
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	7,47	3,2	4,2	18,5	123,9
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	57,47	13,5	12,6	19,2	243,5
2011	342	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,82	0,2	0,0	7,0	30,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,75	4,2	0,4	27,1	129,3
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,45	2,6	1,0	14,5	77,7
2023	КК	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			77,42	24,7	21,2	91,8	658,7
Всего за ден	нь:		_	77,42	24,7	21,2	91,8	658,7
Сбалансиро	ванность:				1	0,9	3,6	

	Nº				Пище	вые вещ	ества	Энергети-
рецептур гич	техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал
	-		Обед				-	
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ/ ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	30/40	11,63	5,3	6,3	2,8	88,9
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,79	1,5	4,8	5,6	71,7
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	27,04	12,0	4,0	7,0	154,0
2011	303.3	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	8,09	2,2	4,0	23,3	138,4
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	192	11,52	1,0	0,2	19,4	88,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	1,75	2,7	0,3	17,2	82,3
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,59	2,8	1,1	15,9	85,5
2023	КК	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			68,45	27,5	20,7	91,2	709,1
Всего за ден	нь:			68,45	27,5	20,7	91,2	709,1
Сбалансиро	ванность:				1	0,8	3,3	