

Согласовано:
 Директор МБОУ Кашимская СОШ
 Федяф. Игуаков А.В.
 31.08.2022 г.



ТВЕРЖДАЮ
 Директор "ТД" Кашим"
 Е.А. Зорина
 31/08 2022-23 уч. год.

Примерное циклическое балансное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше в общеобразовательных учреждениях.

Сезон: для осенне-зимнего и весенне-летнего

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№ рецептур или технологическая карта	Присм пищи наименование блюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет										с 11 лет и старше																													
				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe														
1 день																						1 день																					
Завтрак																						Завтрак																					
Сб. Москва-2011	181	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	4,5	7,91	23,89	185,26	0,06	0,13	0,87	48,6	0,39	100,33	88,64	15,22	0,35	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08*	0,17	1,17	64,8	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47													
Сб. Москва-2011		продукт творожный пастеризованный	50	6	3,5	16	119	0,02	0,13	4,35	29,76	1,5	50	114,5	12,15	0,1	50	6	3,5	16	119	0,02	0,13	4,35	29,76	1,5	50	114,5	12,15	0,1													
Сб. Москва-2011	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024													
Сб. Москва-2011	382	Какао с молоком	200	4,08	3,34	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48	200	4,08	3,34	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48													
		Хлеб пшени.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64													
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69													
				18,1	22,69	81,17	596,46	0,21	0,5	6,81	150,02	2,67	319,55	379,6	67,41	1,89		21,07	27,15	98,99	717,9	0,257	0,558	7,11	175,22	3,09	359,47	430,05	80,09	2,404													
Обед																						Обед																					
Сб. Москва-2011	49	салат витаминный (2 вариант)	80	1,26	4,8	7,03	76,56	0,04	0,04	26,32	301,6	12,8	25,56	27,09	13,31	0,46	100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,05	0,05	32,9	377	16	31,96	33,86	16,64	0,57													
Сб. Москва-2011	102	Суп карофельный с бобовыми мясной	200	4,39	4,21	13,23	118,6	0,18	0,06	4,66	201,52	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	0,07	5,8	251,9	2,42	42,68	88,1	35,58	2,05													
Сб. Москва-2011	279	Тефтели с рисом (2-й вариант)	80/50	8,81	9,8	11,16	167,82	0,06	0,08	0,48	45,5	0,53	27,95	98,26	19,5	0,8	100/50	10,2	11,30	12,87	193,63	0,07	0,1	0,56	52,5	0,6	32,3	113,4	22,5	0,93													
Сб. Москва-2011	321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,7	0,04	0,06	25,7	83,1	2,6	83,2	60,2	30,9	1,2	180	3,7	5,83	16,96	135,2	0,05	0,07	30,9	99,7	3,11	99,8	72,2	37,17	1,45													
Сб. Москва-2011	349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7													
		Хлеб пшени.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28													
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92													
				24,55	24,62	120,38	803,78	0,469	0,332	57,89	672,52	19,58	229,13	365,27	142,93	6,45		30,06	29,67	144,24	965,98	0,594	0,406	70,89	821,9	24,24	273,62	445,4	173,75	7,9													
				42,65	47,31	201,55	1400,24	0,679	0,832	64,7	822,54	22,25	548,68	744,87	210,34	8,34		51,13	56,82	243,23	1683,88	0,851	0,964	78	997,12	27,33	633,09	875,45	253,84	10,304													
		Средняя сбалансированность		0,8	0,9	4											0,8	0,9	4																								

* - Салат витаминный (вариант 2) для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется на винегрет овощной (рецептура № 67) или на огурцы свежие (порц.) рецептура № 71

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур	№ рецептур или технологической карты	Прим. пицн. наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 день															3 день																
Завтрак															Завтрак																
Сб.-Москва-2011	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,8	14,36	120	0,07	0,148	0,66	29,2	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52	250	5,47	4,74	17,95	150	0,09	0,185	0,82	36,5	0,37	163	136,87	26,67	0,65	
Сб.-Москва-2011	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	104	0,24	22	76,8*	4,8	1	
Сб.-Москва-2011	414	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024	
Сб.-Москва-2011	360	Кисель	200	0,1	0	29,07	113,8	0,02	0,04	0,12	0	0	14	7,56	3,4	0,31	200	0,1	0	29,07	113,8	0,02	0,04	0,12	0	0	14	7,56	3,4	0,31	
		Хлеб пшени.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64	
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	
Сб.-Москва-2011	338	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5	
				13,67	16,74	82,11	541	0,24	0,448	15,78	185,7	1,62	207,4	262,26	66,24	6,29		16,13	19,33	95,03	627	0,287	0,503	15,94	202	1,98	246,48	310,53	79,17	6,814	
Обед															Обед																
Сб.-Москва-2011	63	Салат из моркови с курагой*	80	1,36	1,11	13,2	68,24	0,007	0,06	1,52	145	11,32	33,12	50,76	35,49	0,79	100	1,7	1,39	16,51	85,3	0,009	0,08	1,9	181,33	14,4	41,4	63,45	44,36	0,1	
Сб.-Москва-2011	88	рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	0,05	0,05	6,8	162,4	1,9	23,3	45,4	19,3	0,74	230	2,01	5,1	1,92	107,25	0,06	0,06	8,5	203	2,38	29,1	56,75	24,1	0,93	
Сб.-Москва-2011	290	Птица, тушеная в соусе	80/50	14,4	14,6	4,56	208	0,05	0,12	0,86	53,34	0,64	38,8	97,9	20,3	1,35	100/50	16,6	16,85	5,3	240	0,06	0,14	0,99	61,5	0,74	44,8	113	23,4	1,56	
Сб.-Москва-2011	305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,024	0,018	-	23,70	0,27	2,41	60,60	19,00	0,51	180	4,36	5,15	44,00	239,94	0,028	0,02	-	28,44	0,32	2,9	72,72	22,8	0,61	
Сб.-Москва-2011	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
		Хлеб пшени.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28	
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92	
				27,97	25,04	138,85	890,09	0,276	0,344	9,91	425,24	16,04	155,91	363,9	144,85	5,74		33,73	29,74	156,82	1065,69	0,347	0,42	12,12	515,07	19,95	185,08	443,76	176,52	6,1	
				41,64	41,78	220,96	1431	0,516	0,792	25,69	610,94	17,66	363,31	626,16	211,09	12,03		49,86	49,07	251,85	1692	0,634	0,923	28,06	717,07	21,93	431,56	754,29	255,69	12,914	
		Средняя сбалансированность		0,8	0,8	4											0,8	0,8	4												

* - Салат из моркови с курагой для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется на салат из Свеклы отварной (рецептура № 52) или салат "Летний" (рецептура №34)

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№ рецептур и или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день														4 день																
Завтрак														Завтрак																
Сб. Москва-2011	183	Каша гречневая жидкая молочная с маслом слив.	150/5	6,81	9,74	26,38	221,25	0,15	0,21	1,23	55,08	0,29	137,68	184,31	74,42	2,15	200/10	9,09	12,99	32,18	295	0,21	0,29	1,64	73,44	0,39	183,58	245,75	99,23	2,87
Сб. Москва-2011	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
Сб. Москва-2011	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Сб. Москва-2011	338	бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	15	20	0,4	8	28	42	0,6	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	15	20	0,4	8	28	42	0,6
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
				12,65	18,25	96,58	599	0,28	0,33	16,26	120	1,47	174	267	137	3,99		16,29	23,15	111,71	728	0,367	0,428	16,67	147,44	1,86	226,16	349,35	168,93	5,104
Обед														Обед																
Сб. Москва-2011	45	Салат из белокачанной капусты*	80	1,05	2,6	5,01	47,68	0,016	0,03	15,07	159,52	6,74	23,06	22,21	22,64	0,39	100	1,31	3,25	6,27	59,6	0,02	0,04	18,84	199,4	8,43	28,83	27,77	28,3	0,49
Сб. Москва-2011	95	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	0,04	8,3	162,68	1,86	27,88	39,42	16,6	0,62	250	1,59	6,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,38	203,35	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
Сб. Москва-2011	536	Сосиски сардельки(отварные)	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,13	0	0	2,85	19,2	127,2	16	1,44	100	10,4	20,00	21,2	224	0,04	0,16	0	0	3,56	24	159	20	1,8
Сб. Москва-2011	205	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	0,072	0,036	2,71	231,2	3,14	19,42	50,88	17,34	1,03	180	6,2	7,19	34,23	226,08	0,09	0,043	3,25	277,45	3,77	25,3	61,06	20,81	1,24
Сб. Москва-2011	348	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,03	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,48	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,03	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,48
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				22,86	29,51	128,55	803,18	0,323	0,338	26,68	640,8	16,61	148,58	348,31	124,04	5,61		28,65	38,65	155,86	981,73	0,41	0,419	33,07	767,6	20,5	178,6	434,31	152,42	6,99
				35,51	47,76	225,13	1402	0,60	0,67	42,94	761	18,08	322	615	261	9,60		44,94	61,8	267,57	1710	0,777	0,847	49,74	915,04	22,36	404,76	783,66	321,35	12,09
		Средняя сбалансированность		0,6	0,8	4											0,7	0,9	4											

*- салат из белокачанной капусты с 1 марта заменяется на помидоры свежие (порц.) рецептура №71

Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептур или технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день																														
Завтрак																														
Сб.-Москва-2011	182	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,54	8,65	27,35	210,3	0,14	0,13	0,86	48,52	0,16	101,93	136,08	35,1	0,9	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	0,17	1,17	65,88	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
Сб.-Москва-2011	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
Сб.-Москва-2011	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
Сб.-Москва-2011	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
				16,86	24,97	67	557	0,26	0,4	2,3	173,34	1,04	420,71	377,98	74,8	2,19		20,19	29,69	86,03	687	0,337	0,458	2,61	199,7	1,38	463,36	447,17	94,9	2,914
Обед																														
Сб.-Москва-2011	55	Салат из свеклы с огурцами солеными*	80	1,13	4,8	5,02	68	0,23	0,26	4,76	5,69	2,18	24,6	31,6	14,9	0,86	100	1,42	6,03	6,28	85	0,29	0,33	5,95	7,11	2,72	30,72	39,5	18,6	1,07
Сб.-Москва-2011	113	Суп лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,03	0,4	10,4	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52	250	2,56	5,53	11,63	115,8	0,05	0,04	0,5	13	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65
Сб.-Москва-2011	268	Биточки	90	9,3	11,27	9,9	147,4	0,05	0,1	0,2	16	2,02	32,1	112,16	33,2	1,68	100	10,33	12,5	11	163,8	0,05	0,11	0,23	17,9	2,25	35,7	124,6	36,8	1,9
Сб.-Москва-2011	312/321	Картофельное пюре/Капуста тушеная	75/75	6,9	6,9	19,05	152,3	0,14	0,18	45,3	2,19	13,4	80,6	101	30,9	1,25	90/90	8,28	8,28	22,9	182,7	0,17	0,2	54,4	2,63	15,6	96,7	121,2	182,5	0,15
Сб.-Москва-2010	388	Компот из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	0,012	0,056	100	163,34	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	200	0,68	0,27	20,76	88,20	0,012	0,056	100	163,34	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				26,36	28,54	106,84	743,8	0,601	0,698	150,66	197,62	21,62	207,28	364,8	124,28	6,59		31,67	33,77	129,65	895,9	0,746	0,832	161,1	203,98	25,51	247,41	441,64	296,42	6,6
				43,22	53,51	173,84	1300	0,861	1,098	152,96	370,96	22,66	627,99	742,78	199,08	8,78		51,86	63,46	215,68	1583	1,083	1,29	163,7	403,68	26,89	710,77	888,81	391,32	9,514
		Средняя сбалансированность		1,0	1,2	4											1,0	1,2	4											

*- салат из свеклы с огурцами солеными для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (01.03) заменяется на салат витаминный (1 вариант) рецептура №49.

Технологическая и рецептурная документация / сборник рецептур	№ рецептур в код технологической карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день															8 день															
Завтрак															Завтрак															
Сб. Москва-2011	183	Каша гречневая жидкая молочная с маслом слив.	150/5	6,81	9,74	26,38	221,25	0,15	0,21	1,23	55,08	0,29	137,68	184,31	74,42	2,15	200/10	9,09	12,99	35,18	295	0,21	0,29	1,64	73,44	0,39	183,58	245,75	99,23	2,87
	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
Сб. Москва-2011	4	сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
Сб. Москва-2011	15	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Сб. Москва-2011	376	Хлеб пшени.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
				15,04	23,4	65,08	527	0,23	0,32	1,4	157,68	1,17	341,78	339,01	101,52	3,59		18,68	28,3	83,21	656	0,317	0,418	1,81	185,04	1,56	394,16	421,35	133,93	4,704
Обед															Обед															
Сб. Москва-2011	46	Салат из капусты с яблоками*	80	0,1	4,08	8,96	72,08	0,02	0,02	13,44	239,2	12,3	26,8	23,44	12,8	0,78	100	0,12	5,1	11,2	90,1	0,03	0,03	16,8	299	15,4	33,5	29,3	16	0,97
	87*	Уха с рыбными консервами/уха из свежей рыбы	200	6,88	6,72	14,3	133,8	0,8	3,16	7,3	284,4	7,04	36,24	141,22	37,9	1	250	8,6	8,4	17,88	167,3	1	3,95	9,12	355,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
Сб. Москва-2011	291	Плов из птицы	210	17,80	10,99	37,50	320,60	0,11	0,15	6,33	291,70	0,50	48,60	184,1	56,70	2,07	250	21,2	13,08	44,6	381,7	0,13	0,18	7,53	347,3	0,6	57,9	219,2	67,50	2,46
Сб. Москва-2011	349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,11	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшени.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				31,78	22,75	135,58	854,58	1,169	3,422	27,8	856,1	21,55	169,92	458	158,16	6,2		39,02	27,83	162,77	1032,3	1,354	4,276	34,18	1042,6	22,51	203,58	562,87	192,76	7,58
				46,82	46,15	200,66	1381	1,399	3,742	29,2	1013,78	22,72	511,7	797,01	259,68	9,79		57,7	56,13	245,98	1689	1,671	4,694	35,99	1227,64	24,07	597,74	984,22	326,69	12,284
		Средняя сбалансированность		0,9	0,9	4											0,9	0,9	4											

*- салат из свеклы с зеленым горошком для осенне-зимнего периода, заменяется на овощи натуральные свежие (рецептура №71)

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур	№ рецептур ы или техноло гической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день														9 день																
Завтрак														Завтрак																
Сб.-Москва-2011	182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом слив.	150/5	5,77	9,47	25,3	210,4	0,16	0,15	0,86	47,82	0,52	112,8	169,8	44,7	1,26	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	0,2	1,17	64,8	0,71	152,76	230,31	60,66	1,71
Сб.-Москва-2011	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
Сб.-Москва-2011	15 ⁴	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
Сб.-Москва-2011	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
		Хлеб пшени	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
			14	23,13	6,4	516	0,24	0,26	1,03	150,42	1,4	316,9	324,5	71,8	2,7		17,41	28,14	82,3	646	0,317	0,328	1,34	176,4	1,88	363,34	405,91	95,36	3,544	
Обед														Обед																
Сб.-Москва-2011	61	салат из моркови с яблоками и курагой*	80	1,2	4,06	10,4	82,96	0,05	0,02	2,86	1216,4	6,6	30,34	44,98	31,3	0,85	100	1,5	5,07	13,03	103,7	0,06	0,02	3,57	1520,5	8,25	37,92	56,22	39,09	1,06
Сб.-Москва-2011	95	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,67	4,07	10,15	91,6	0,08	0,05	10,5	42,9	1,9	31,8	52,7	22,46	0,86	250/10	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	0,07	13,1	53,62	2,4	39,8	65,9	28,08	1,08
Сб.-Москва-2011	243/252	Сосиски отварные/колбаса жареная	80	8,07	22,6	0,36	238,5	0,13	0,12	0	32,7	0,36	26,9	117,8	14,5	1,3	100	10,1	28,30	0,45	298,2	0,16	0,15	0	40,9	0,45	33,6	147,3	18,2	1,6
Сб.-Москва-2011	171	каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	8,4	43,9	282,4	0,19	0,11	0	40,6	0,44	23,55	185,6	124	4,2	180	9,36	10,08	52,7	338,9	0,23	0,13	0	48,7	0,53	28,3	222,7	148,8	5,04
Сб.-Москва-2011	141	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	0,02	0,02	0,04	40	0,24	27,3	22,7	5,2	2,08	50	1,3	4,8	4,7	70	0,02	0,02	0,04	40	0,24	27,3	22,7	5,2	2,08
Сб.-Москва-2010	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшени	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				27,00	44,89	144,33	1093,56	0,62	0,42	14,13	1413,4	11,25	198,17	533,02	248,22	11,64		33,41	54,59	172,66	1318,5	0,76	0,51	17,44	1744,52	13,98	233,8	652,66	301,23	13,76
				41,00	68,02	208,33	1610	0,86	0,68	15,16	1563,82	12,65	515,07	857,52	320,02	14,34		50,82	82,73	254,96	1965	1,077	0,838	18,78	1920,92	15,86	597,14	1058,57	396,59	17,304
		Средняя сбалансированность		0,8	1,3	4											0,8	1,3	4											

* - Салат из моркови с яблоками и курагой для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется на салат из Свеклы с курагой и изюмом (рецептура № 51) или салат ов

*- салат из свеклы с яблоками на период осенне-зимний, заменяется в весенне-летний период на овощи свежие (рецептура №71)																											
	Среднее значение	42,07	50,25	204,90	1421,86	0,73	2,35	49,84	744,62	18,53	501,78	726,00	224,59	10,48	52,86	60,38	247,14	1723,77	0,90	1,36	55,81	894,00	19,22	583,07	885,12	292,53	12,58
	Соотношение пищевой ценности	0,8	1,0	4											0,9	1,0	4										
	Соотношение кальция к фосфору										1,0	1,5													1,0	1,5	

Разработал: технолог ООО "ТД "Какмож"