



Директор общеобразовательного учреждения

DB3

1 день															Стоимость завтрака и обеда, руб. 1 ступень	
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1 ступень	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг		Fe, мг
Завтрак																
2021	223	Каша пшеничная вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	17,00
		Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
Итого за прием пищи:				8,56	11,68	92,22	427,86	0,54	0,40	0,03	0,50	166,20	353,61	115,59	4,92	24,00
Обед																
2021	104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62	18,00
2021	353	Колбаса вареная	90	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	45,76
2021	227	Каша ячневая молочная	150	4,08	8,55	0,37	26,82	203,40	0,00	0,04	0,70	9,00	37,00	6,00	0,50	17,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Всего за день:				29,03	32,35	79,35	650,08	204,31	15,10	0,46	2,32	322,08	836,13	149,12	10,17	91,76
Среднедневная сбалансированность:				2,90	3,24	7,94	65,01	20,43	1,51	0,05	0,23	32,21	83,61	14,91	1,02	
2 день																
Завтрак																
2021	268	Омлет	85	7,61	11,80	1,99	144,55	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	31,20
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
Итого за прием пищи:				13,51	14,24	42,69	348,17	0,41	0,40	0,11	0,38	178,20	321,03	55,02	3,72	38,20
Обед																
2021	118	Суп крестьянский с крупой	200	1,52	5,33	8,65	88,90	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,80	18,50
2021	328	Жаркое по-домашнему (из свинины)	220	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	57,26
2021	495	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92	12,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00
Итого за прием пищи:				22,40	22,07	83,32	615,31	0,90	8,03	1,91	2,76	226,84	748,38	159,78	9,97	2,00
Всего за день:				22,40	22,07	83,32	615,31	0,90	8,03	1,91	2,76	226,84	748,38	159,78	9,97	91,76
Среднедневная сбалансированность:				2,24	2,21	8,33	61,53	0,09	0,80	0,19	0,28	22,68	74,84	15,98	1,00	
3 день																
Завтрак																
2021	236	Каша рисовая молочная	200	4,15	6,46	24,30	172,05	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	10,00	20,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
Итого за прием пищи:				10,05	8,90	65,00	375,67	0,41	0,40	0,11	0,38	178,20	321,03	55,02	12,72	27,00
Обед																
2021	95	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,02	9,04	25,90	119,70	0,11	7,85	0,17	1,94	24,10	68,64	26,70	0,93	18,00
2021	372	Бычковые из кур	100	12,00	8,57	10,42	150,86	0,06	0,96	0,08	0,64	49,00	120,00	100,00	1,44	44,76
2021	256	Макаронные изделия	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	18,00

2021	459	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Итого за прием пищи:				29,59	148,61	792,50	1,04	9,21	0,28	3,29	299,30	737,25	203,29	10,59		
Всего за день:				27,76	29,59	148,61	792,50	1,04	9,21	0,28	3,29	299,30	737,25	203,29	10,59	
Среднедневная сбалансированность:				2,78	2,96	14,86	79,25	0,10	0,92	0,03	0,33	29,93	73,73	20,33	1,06	91,76
4 день																
Завтрак																
2021	230	Каша манная молочная	200	4,65	5,59	23,15	161,55	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40	18,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
Итого за прием пищи:				10,55	8,03	63,85	365,17	0,42	0,40	0,01	1,38	161,70	269,03	54,52	3,12	25,00
Обед																
2021	100	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,03	3,66	0,00	0,69	4,20	16,80	6,30	0,24	17,00
2021	307	Биточки рыбные	90	11,20	9,50	5,80	158,30	0,09	0,11	0,43	0,87	42,48	177,80	30,90	0,90	42,96
2021	377	Картофельное пюре	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	20,80	20,80
2021	459	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Итого за прием пищи:				27,68	21,48	113,81	760,56	0,80	4,17	0,46	2,64	304,41	708,46	171,06	22,34	
Всего за день:				27,68	21,48	113,81	760,56	0,80	4,17	0,46	2,64	304,41	708,46	171,06	22,34	
Среднедневная сбалансированность:				2,77	2,15	11,38	76,06	0,08	0,42	0,05	0,26	30,44	70,85	17,11	2,23	91,76
5 день																
Завтрак																
2021	234	Каша геркулесовая молочная	165	4,08	8,55	0,37	26,82	203,40	0,00	0,04	0,70	9,00	37,00	6,00	0,50	18,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
Итого за прием пищи:				9,98	10,99	41,07	230,44	203,78	0,40	0,05	0,88	165,20	281,03	56,02	3,22	25,00
Обед																
2021	129	Суп картофельный с мак изд	200	2,3	2,3	17,41	99,3	0,01	8,1	0,2	0,3	18,3	55,9	23,3	0,9	16,00
2021	341	Котлета "Пороская"	90	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	5,00	23,14	133,34	15,34	1,63	46,76
2021	202	Греча рассыпчатая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	18,00
2021	457	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Итого за прием пищи:				19,20	31,59	124,58	779,70	1,03	10,62	0,25	6,02	144,27	653,95	185,34	10,21	
Всего за день:				29,18	42,58	165,65	1010,14	204,81	11,02	0,30	6,90	309,47	934,98	241,36	13,43	
Среднедневная сбалансированность:				2,92	4,26	16,57	101,01	20,48	1,10	0,03	0,69	30,95	93,50	24,14	1,34	91,76
6 день																
Завтрак																
2021	139	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	22,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
Итого за прием пищи:				11,48	8,56	60,43	359,70	0,41	0,40	0,11	0,38	178,20	321,03	55,02	3,72	29,00
Обед																
2021	113	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,40	86,40	0,12	1,75	0,15	1,16	89,09	218,18	34,55	2,62	17,50
2021	353	Колбаса вареная	90	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	45,76
2021	223	Каша пшеничная вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	18,00
2021	457	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	5,00
2021	573	Хлеб Ржано-Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00
2021	575	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
Итого за прием пищи:				24,94	29,39	127,29	790,10	1,11	4,54	0,39	2,93	253,42	1000,09	215,09	13,33	
Всего за день:				37,19	40,02	229,58	1343,73	1,20	4,94	0,40	2,93	394,67	1142,39	244,54	15,50	
Среднедневная сбалансированность:				3,72	4,00	22,96	134,37	0,12	0,49	0,04	0,29	39,47	114,24	24,45	1,55	90,26
7 день																
Завтрак																
2021	232	Каша пшеничная молочная с маслом	200,00	5,93	7,10	26,85	212,70	0,95	7,30	0,28	0,80	72,30	96,50	21,50	6,00	20,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00

Итого за прием пищи:													11,83	9,54	67,55	416,32	1,33	7,70	0,29	0,98	228,50	340,53	71,52	8,72	27,00	
Обед																										
2021	115	Суп картофельный с клецками	200	3,00	2,63	13,50	79,44	0,08	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72	0,72											17,00
2021	330	Голубцы ленивые	90/40	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03											44,76
2021	385	Рис рассыпчатый	180	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1,00											19,00
2021	457	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26											5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92											3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30											3,00
Итого за прием пищи:													26,64	25,44	100,17	719,36	1,05	8,41	0,58	16,03	246,21	777,27	143,52	10,23		
Всего за день:													38,47	34,98	167,72	1135,68	2,38	16,11	0,87	17,01	474,71	1117,80	215,04	18,95		
Среднедневная сбалансированность:													3,85	3,50	16,77	113,57	0,24	1,61	0,09	1,70	47,47	111,78	21,50	1,90	91,76	
8 День																										
Завтрак																										
2021	212	Каша геркулесовая молочная	200	5,37	7,05	21,60	171,30	0,06	0,00	0,04	0,70	9,00	36,00	7,00	0,50											20,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80											5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92											2,00
Итого за прием пищи:													11,27	9,49	62,30	374,92	0,44	0,40	0,05	0,88	165,20	280,03	57,02	3,22	27,00	
Обед																										
Завтрак																										
2021	104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,03	3,66	0,00	0,69	4,20	16,80	6,30	0,24											18,00
2021	376	Рыбу из птицы	200	10,36	12,91	12,07	206,98	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63											55,76
2021	495	Компот из сухофруктов	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,70											12,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30											3,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92											3,00
Итого за прием пищи:													16,84	13,65	72,34	474,48	0,90	1,50	0,11	1,12	218,49	612,11	138,05	9,55		
Всего за день:													18,54	17,73	83,98	564,48	0,93	5,16	0,11	1,81	222,69	628,91	144,35	9,79	91,76	
Среднедневная сбалансированность:													1,85	1,77	8,40	56,45	0,09	0,52	0,01	0,18	22,27	62,89	14,44	0,98		
9 День																										
Завтрак																										
2021	229	Каша Дружба молочная	200,00	3,95	8,74	18,79	169,65	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40											22,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80											5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92											2,00
Итого за прием пищи:													9,85	11,18	59,49	373,27	0,42	0,40	0,01	1,38	161,70	269,03	54,52	3,12	29,00	
Обед																										
Завтрак																										
2021	154	Суп крестьянский с крупой	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62											15,40
2021	307	Биточки рыбные	90	12,73	8,61	8,23	168,30	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66											41,36
2021	256	Макароны из твердых сортов пшеницы	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20											17,00
2021	495	Компот из свежих фруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	0,00	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92											12,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30											3,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92											3,00
Итого за прием пищи:													23,65	23,23	76,59	91,02	15,93	1,76	1,75	209,91	692,14	213,65	9,62			
Всего за день:													23,74	23,65	133,23	765,91	1,02	15,93	1,76	1,75	209,91	692,14	213,65	9,62		
Среднедневная сбалансированность:													2,37	2,37	13,32	76,59	0,10	1,59	0,18	0,18	20,99	69,21	21,37	0,96	91,76	
10 День																										
Завтрак																										
2021	526	Оладьи с повидлом	165/30	9,35	8,63	81,39	440,63	0,07	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37											20,00
2021	457	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80											5,00
Итого за прием пищи:													12,25	10,63	102,29	553,63	0,09	0,40	0,01	0,00	141,25	142,30	29,45	2,17	25,00	
Обед																										
Завтрак																										
2021	116	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,70	10,07	92,20	0,07	12,00	0,20	0,18	6,23	48,44	18,10	0,65											17,00
2021	375	Плов из курицы	220	12,92	12,87	30,68	290,61	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74											63,76
2021	461	Чай каркаде	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80											7,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30											2,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92											2,00
Итого за прием пищи:													23,54	20,31	101,52	680,51	0,83	29,40	0,21	0,91	249,63	506,17	125,42	10,41		
Всего за день:													35,79	30,94	203,81	1234,14	0,92	29,80	0,22	0,91	390,88	648,47	154,87	12,58		
Среднедневная сбалансированность:													3,58	3,09	20,38	123,41	0,09	2,98	0,02	0,09	39,09	64,85	15,49	1,26	91,76	