****

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 1 – завтрак**Каша пшённая молочная жидкая | № 182 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 10,04 | 16,02 | 12,27 | 19,08 | 33,27 | 32,86 | 257,16 | 383,95 |
| 2 | Хлеб пшеничный  |  | 40 | 50 | 3,20 | 6,4 | 0,30 | 0,60 | 40,52 | 60,4 | 112,70 | 135,4 |
| 3 | Сыр «Российский» порциями | № 15 | 20 | 30 | 11,43 | 6,96 | 18,07 | 18,07 | - | - | 129,29 | 149,2 |
| 4 | Чай с лимоном | № 377 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 25,31 | 25,31 | 161,62 | 161,62 |
| 5 | Фрукты (яблоко, банан,киви,груша, апельсин) |  | 100 | 100 | 1.53 | 1.53 | 0.78 | 0.78 | 21.2 | 21.2 | 169.51 | 169.51 |
|  | **Всего:** |  | **560** | **630** |  **26.27** |  **30.98** |  **31.43** |  **38.54** | **120.30** | **139.60** |  **830.28** |  **999.68** |
| 1 | **День 1 – обед**Рассольник Ленинградский | № 96 | 250 | 300 | 15,03 | 10,03 | 21,30 | 26,56 | 42,38 | 73,85 | 249,60 | 303.46 |
| 2 | Плов  | № 265 | 200 | 230 | 22,33 | 40,41 | 25,69 | 25,86 | 43,71 | 52,13 | 518,37 | 672,96 |
| 3 | Хлеб пшеничный или ржаной |  | 40\40 | 50/50 | 6,15 | 6,15 | 0,65 | 0,65 | 61,15 | 61,15 | 323,5 | 323,5 |
| 4 | Кисель | № 352 | 200 | 200 | - | - | - | - | 31,2 | 31,2 | 184,6 | 184,6 |
| 5 | Пряник Ванильный |  | 40 | 40 | 3,4 | 3,4 | 4,52 | 4,52 | 37,88 | 37,88 | 265,8 | 265,8 |
|  | **Всего:** |  | **730** | **820** |  **50.91** |  **59.99** |  **52.16** |  **57.58** |  **216.32** | **238.24** |  **1541.87** |  **1750.32** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  **77.18** | **90.97** | **83.59** | **96.13** | **336.62** | **385.81** | **2372.15** |  **2750.00** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 2 – завтрак**Каша жидкая молочная из гречневой крупы | № 183 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 11,94 | 18,92 | 18,21 | 20,41 | 39,13 | 43,91 | 346,17 | 443,71 |
| 2 | Какао с молоком | № 382 | 200 | 200 | 7,79 | 7,79 | 8,93 | 8,93 | 35,7 | 35,7 | 169,92 | 169,92 |
| 3 | Печенье «Топленое молоко» |  | 40 | 40 | 4,9 | 4,9 | 5,52 | 5,52 | 30,85 | 30,85 | 173,85 | 173,85 |
| 4 | Фрукты (яблоко, банан,киви,груша, апельсин) |  | 100 | 100 | 1.53 | 1.53 | 0.98 | 0.98 | 23.2 | 23.2 | 174.51 | 174.51 |
|  | **Всего:** |  | **540** | **590** | **26.16** | **33.14** | **33.64** | **35.84** | **128.88** | **133.66** | **864.44** | **961.99** |
| 1 | **День 2 – обед**Суп картофельный с бобовыми | № 102 | 250 | 300 | 12,34 | 17,80 | 11,89 | 12,66 | 28,91 | 34,33 | 258,79 | 333,54 |
| 2 | Картофельное пюре | № 312 | 200 | 230 | 16,13 | 19,10 | 12,33 | 18,10 | 27,13 | 36,5 | 249,76 | 314,26 |
| 3 | Котлета с соусом | № 268 | 90 | 100 | 15,68 | 17,81 | 20,72 | 22,06 | 25,74 | 37,88 | 296,83 | 370,50 |
| 4 | Салат из белокачанной капусты  | № 45 | 100 | 150 | 2,3 | 4,8 | 5,3 | 7,9 | 24,5 | 39,5 | 210,12 | 294,14 |
| 5 | Хлеб пшеничный или ржаной. |  | 40\40 | 50\50 | 6,15 | 6,15 | 0,65 | 0,65 | 61,15 | 61,15 | 323,5 | 323,5 |
| 6 | Чай с сахаром | № 376 | 200 | 200 | 0.03 | 0.03 | - | - | 25,14 | 25,14 | 73,16 | 73,16 |
| 7 | Зефир Ванильный |  | 20 | 20 | 0,13 | 0,13 | 0.9 | 0.9 | 18 | 18 | 84,91 | 84,91 |
|  | **Всего:** |  | **900** | **1050** | **52.73** | **65.82** | **51.79** | **62.27** | **210.57** | **252.5** | **1497.07** | **1794.01** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **78.89** | **98.96** | **85.43** | **98.11** | **339.45** | **386.16** | **2361.51** | **2756.00** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 3 – завтрак**Оладьи с сахаром | № 401 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 50 | 70 | 11.82 | 22.02 | 20.43 | 23.50 | 47.81 | 55.90 | 414 | 444 |
| 2 | Каша пшённая молочная жидкая | № 182 | 200 | 250 | 10,04 | 16,02 | 12,27 | 14,08 | 29,27 | 32,86 | 257,16 | 383,95 |
| 3 | Кисель  | № 352 | 200 | 200 | 1.31 | 1.31 | 0.00 | 0.00 | 43.46 | 43.46 | 246.81 | 246.81 |
| 4 | Фрукты (яблоко, банан,киви,груша, апельсин) |  | 100 | 100 | 1.53 | 1.53 | 0.78 | 0.78 | 21.2 | 21.2 | 169.51 | 169.51 |
|  | **Всего:** |  | **550** | **620** | **24.70** | **40.88** | **33.48** | **38.36** | **141.74** | **153.42** | **1087.48** | **1244.27** |
| 1 | **День 3 – обед**Суп картофельный с мясными фрикадельками | № 104 | 250 | 300 | 15,76 | 21,71 | 18,16 | 19,13 | 37,71 | 47,85 | 186,36 | 366,55 |
| 2 | Макаронные изделия отварные  | № 202 | 200 | 230 | 9,19 | 14,89 | 6,06 | 8,29 | 20,89 | 32,66 | 169,8 | 202,96 |
| 3 | Гуляш  | № 260 | 90 | 100 | 19,45 | 24,06 | 19,13 | 22,16 | 40,30 | 53,37 | 241,0 | 296,25 |
| 4 | Хлеб ржаной или пшеничный. |  | 40/40 | 50/50 | 6,15 | 6,15 | 0,65 | 0,65 | 61,15 | 61,15 | 323,50 | 323,5 |
| 5 | Чай с лимоном | №377 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 25,31 | 25,31 | 161,62 | 161,62 |
| 6 | Печенье «Овсяное» |  | 40 | 40 | 4,9 | 4,9 | 5,52 | 5,52 | 09,85 | 09.85 | 183,85 | 173,85 |
|  | **Всего:** |  | **820** | **920** | **55.52** | **71.78** | **49.53** | **55.76** | **195.21** | **220.19** | **1266.13** | **1524.73** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **80.22** | **112.66** | **83.01** | **94.12** | **336.21** | **383.61** | **2353.61** | **2769.00** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 4 – завтрак**Каша жидкая молочная из манной крупы | № 181 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 16,53 | 18,16 | 14,03 | 18,78 | 39,78 | 44,47 | 376,92 | 403,15 |
| 2 | Хлеб пшеничный  |  | 40 | 50 | 3,20 | 5,40 | 0,30 | 0,60 | 40,52 | 60,4 | 112,70 | 135,40 |
| 3 | Масло сливочное порциями | № 14 | 10 | 20 | 10,11 | 12,28 | 17,26 | 21,41 | 11,90 | 17,23 | 204.12 | 232.41 |
| 4 | Чай с сахаром | № 376 | 200 | 200 | 0.03 | 0.03 | - | - | 25,14 | 25,14 | 73,16 | 73,16 |
| 5 | Фрукты (яблоко, банан,киви,груша, апельсин) |  | 100 | 100 | 1.53 | 1.53 | 0.98 | 0.98 | 23.20 | 23.2 | 174.51 | 174.51 |
|  | **Всего:** |  | **550** | **620** | **31.40** | **37.40** | **32.57** | **41.77** | **140.54** | **170.44** | **941.41** | **1018.63** |
| 1 | **День 4 – обед**Борщ с капустой и картофелем | № 82 | 250 | 300 | 10,93 | 12,31 | 17.16 | 17.19 | 39,06 | 46.48 | 368,67 | 533.61 |
| 2 | Рис отварной | № 304 | 150 | 200 | 9,19 | 14,89 | 6,06 | 8,29 | 20,89 | 26,66 | 169,8 | 202,96 |
| 3 | Тефтели  | № 279 | 90 | 100 | 18,58 | 19,72 | 19,60 | 20,25 | 8,74 | 9,92 | 319,83 | 413,78 |
| 4 | Хлеб ржаной, пшеничный  |  | 40/40 | 50/50 | 6,15 | 6,15 | 0,65 | 0,65 | 61,15 | 61,15 | 323,50 | 323,50 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | № 349 | 200 | 200 | 0,99 | 0,99 | - | - | 37,89 | 37,89 | 213,79 | 213,79 |
| 6 | Печенье «Топлёное молоко» |  | 40 | 40 | 5,91 | 4,90 | 5,52 | 5,52 | 30,85 | 30,85 | 173,85 | 173,85 |
|  | **Всего:** |  | **770** | **890** | **51.75** | **58.96** | **48.99** | **51.90** | **198.58** | **191.64** | **1453.77** | **1861.49** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **83.15** | **96.36** | **81.56** | **93.67** | **339.12** | **383.39** | **2395.18** | **2880.12** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 5 – завтрак**Суп молочный с макаронными изделиями | № 120 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 14,98 | 23,37 | 12,65 | 19,18 | 29,66 | 39,59 | 295,0 | 394,0 |
| 2 | Какао с молоком | № 382 | 200 | 200 | 7,79 | 7,79 | 8,93 | 8,93 | 35,7 | 35,7 | 169,92 | 169,92 |
| 3 | Зефир Ванильный |  | 20 | 20 | 0,13 | 0,13 | 0.9 | 0.9 | 18 | 18 | 84,91 | 84,91 |
| 4 | Фрукты (яблоко, банан,киви,груша, апельсин) |  | 100 | 100 | 1.53 | 1.53 | 0.98 | 0.98 | 23.2 | 23.2 | 174.51 | 174.51 |
|  | **Всего:** |  | **520** | **570** | **24.43** | **32.82** | **23.46** | **29.99** | **106.56** | **116.56** | **724.34** | **823.34** |
| 1 | **День 5 – обед**Суп картофельный с бобовыми | № 102 | 250 | 300 | 12,34 | 14,80 | 11,89 | 12,66 | 28,91 | 34,33 | 258,79 | 333,54 |
| 2 | Картофельное пюре | № 312 | 200 | 230 | 16,13 | 18,10 | 12,33 | 18,10 | 27,13 | 36,5 | 249,76 | 314,26 |
| 3 | Рыба, тушёрная в томате с овощами | № 229 | 90 | 100 | 13,75 | 14,52 | 24,03 | 28,13 | 27,25 | 40,88 | 190,29 | 226,26 |
| 4 | Салат из свеклы отварной | № 52 | 100 | 150 | 6,65 | 6,95 | 4,12 | 4,12 | 27,33 | 42,36 | 85.49 | 196.75 |
| 5 | Хлеб ржаной и пшеничный  |  | 40/40 | 50/50 | 6,15 | 6,15 | 0,65 | 0,65 | 61,15 | 61,15 | 323,5 | 323,5 |
| 6 | Чай с лимоном | № 377 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 25,31 | 25,31 | 161,62 | 161,62 |
| 7 | Пряник «Сливочный» |  | 40 | 40 | 3,4 | 3,4 | 4,52 | 4,52 | 37,88 | 37,88 | 365,84 | 365,84 |
|  | **Всего:** |  | **920** | **1070** | **58.49** | **63.99** | **57.55** | **68.19** | **234.96** | **277.61** | **1635.29** | **1921.77** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **82.92** | **97.81** | **81.01** | **98.18** | **341.52** | **394.17** | **2359.63** | **2745.11** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 6– завтрак**Оладьи с повидлом | № 401 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 50 | 70 | 11.82 | 22.02 | 20.43 | 23.50 | 47.81 | 55.90 | 414 | 444 |
| 2 | Каша жидкая молочная из манной крупы | № 181 | 200 | 250 | 16,53 | 18,16 | 14,03 | 18,78 | 39,78 | 44,47 | 376,92 | 403,15 |
| 3 | Чай с сахаром | № 376 | 200 | 200 | 0.03 | 0.03 | - | - | 25,14 | 25,14 | 73,16 | 73,16 |
| 4 | Фрукты (яблоко, банан,киви,груша, апельсин) |  | 100 | 100 | 1.53 | 1.53 | 0.98 | 0.98 | 23.2 | 23.2 | 174.51 | 174.51 |
|  | Всего: |  | **550** | **620** | **29.91** | **41.74** | **35.44** | **43.26** | **135.93** | **148.71** | **1038.59** | **1091.82** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **День 6 – обед**Суп картофельный с макаронными изделиями | № 103 | 250 | 300 | 7,83 | 13,96 | 8,85 | 13.43 | 21,76 | 36,11 | 174,09 | 348,9 |
| 2 | Капуста тушеная | № 321 | 150 | 230 | 8,93 | 16.02 | 8.49 | 14.69 | 20.17 | 32,92 | 150,74 | 300,46 |
| 3 | Фрикадельки в соусе | № 280 | 100 | 120 | 21,02 | 29,22 | 22,45 | 29,97 | 37,07 | 42,02 | 216,09 | 336,3 |
| 4 | Хлеб пшеничный или ржаной |  | 40/40 | 50/50 | 6,15 | 6,15 | 0,65 | 0,65 | 61,15 | 61,15 | 323,5 | 323,5 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | № 349 | 200 | 200 | 0,99 | 0,99 | - | - | 37,89 | 37,89 | 213,79 | 213,79 |
| 6 | Пряник «Ванильный» |  | 40 | 40 | 3,4 | 3,4 | 4,52 | 4,52 | 27,88 | 27,88 | 265,8 | 165,8 |
|  | **Всего:** |  | **780** | **940** | **48.32** | **69.74** | **44.96** | **63.26** | **205.92** | **237.97** | **1344.01** | **1688.75** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **78.23** | **111.48** | **80.40** | **106.52** | **341.85** | **386.68** | **2382.17** | **2780.57** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 7– завтрак**Каша жидкая молочная рисовая | № 182 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 10,04 | 16,02 | 12,27 | 14,08 | 29,27 | 32,86 | 257,16 | 383,95 |
| 2 | Масло сливочное порциями (шоколадное) | № 14 | 10 | 20 | 10,11 | 12,28 | 17,26 | 21,41 | 11,90 | 17,23 | 204.12 | 232.41 |
| 3 | Хлеб пшеничный  |  | 40 | 50 | 3,20 | 5,40 | 0,30 | 0,60 | 40,52 | 60,4 | 112,70 | 135,40 |
| 4 | Чай с лимоном | № 377 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 25,31 | 25,31 | 161,62 | 161,62 |
| 5 | Фрукты (яблоко, банан,киви,груша, апельсин) |  | 100 | 100 | 1.53 | 1.53 | 0.98 | 0.98 | 23.20 | 23.2 | 174.51 | 174.51 |
|  | **Всего:** |  | **550** | **620** | **24.95** | **35.30** | **30.82** | **37.08** | **130.30** | **159.00** | **910.11** | **1087.89** |
| 1 | **День 7 – обед**Борщ с капустой и картофелем | № 82 | 250 | 300 | 20,93 | 22,31 | 21.16 | 27.19 | 39,06 | 46.48 | 368,67 | 533.61 |
| 2 | Плов  | № 265 | 200 | 230 | 25,33 | 30,41 | 25,69 | 31,86 | 43,71 | 52,13 | 518,37 | 672,96 |
| 3 | Хлеб пшеничный, ржаной. |  | 40/40 | 50/50 | 6,15 | 6,15 | 0,65 | 0,65 | 61,15 | 64,15 | 323,5 | 323,5 |
| 4 | Кисель  |  | 200 | 200 | 1.31 | 1.31 | 0.00 | 0.00 | 43.46 | 43.46 | 246.81 | 246.81 |
| 5 | Зефир Ванильный |  | 20 | 20 | 0,13 | 0,13 | 0.9 | 0.9 | 18 | 18 | 84,91 | 84,91 |
|  | **Всего:** |  | **710** | **800** | **53.85** | **60.31** | **48.40** | **60.60** | **205.38** | **221.22** | **1542.26** | **1861.79** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **78.80** | **95.61** | **79.22** | **97.68** | **335.68** | **383.22** | **2452.37** | **2949.68** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 8– завтрак**Каша жидкая молочная пшённая | № 182 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 10,04 | 16,02 | 12,27 | 14,08 | 29,27 | 49,86 | 257,16 | 393,95 |
| 2 | Кисель | № 352  | 200 | 200 | 2.31 | 2.31 | 0.00 | 0.00 | 43.46 | 43.46 | 246.81 | 246.81 |
| 3 | Пряник ванильный |  | 40 | 40 | 4,4 | 4,4 | 4,52 | 4,52 | 37,88 | 37,88 | 265,8 | 265,8 |
| 4 | Фрукты (яблоко, банан,киви,груша, апельсин) |  | 100 | 100 | 1.53 | 1.53 | 0.98 | 0.98 | 23.2 | 23.2 | 174.51 | 174.51 |
|  | **Всего:** |  | **540** | **590** | **18.28** | **24.26** | **17.77** | **19.58** | **133.81** | **154.40** | **944.28** | **1081.07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **День 8 – обед**Рассольник Ленинградский | № 96 | 250 | 300 | 18,03 | 24,03 | 26,30 | 31,56 | 47,38 | 73,85 | 299,60 | 353.46 |
| 2 | Тефтели  | № 278 | 90 | 100 | 28,58 | 33,72 | 19,60 | 25,25 | 18,74 | 9,92 | 379,83 | 463,78 |
| 3 | Капуста тушеная | № 321 | 150 | 230 | 1,93 | 3.02 | 9.49 | 14.69 | 20.17 | 32,92 | 157,74 | 300,46 |
| 4 | Хлеб ржаной, пшеничный . |  | 40/40 | 50/50 | 6,15 | 6,15 | 0,65 | 0,65 | 61,95 | 61,15 | 323,5 | 323,5 |
| 5 | Чай с сахаром | № 376 | 200 | 200 | 0.03 | 0.03 | - | - | 25,23 | 25,14 | 73,16 | 73,16 |
| 6 | Печенье Топленое молоко |  | 40 | 40 | 4,9 | 4,9 | 5,52 | 5,52 | 30,85 | 30,85 | 173,85 | 173,85 |
|  | **Всего:** |  | **820** | **920** | **59.62** | **71.85** | **61.56** | **77.67** | **204.32** | **233.83** | **1407.68** | **1688.21** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  **77.90** |  **96.11** | **79.33** | **97.25** | **338.13** | **388.23** | **2351.96** | **2769.28** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 9– завтрак**Оладьи с сахаром | № 401 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 50 | 70 | 11.82 | 22.02 | 20.43 | 23.50 | 47.81 | 55.90 | 414 | 444 |
| 2 | Каша жидкая молочная рисовая | № 182 | 200 | 250 | 16,53 | 18,16 | 14,03 | 18,78 | 39,78 | 44,47 | 376,92 | 403,15 |
| 3 | Какао с молоком | № 382 | 200 | 200 | 7,79 | 7,79 | 8,93 | 8,93 | 35,7 | 35,7 | 169,92 | 169,92 |
| 4 | Фрукты (яблоко, банан,киви,груша, апельсин) |  | 100 | 100 | 1.66 | 1.66 | 1.79 | 1.79 | 41.20 | 41.20 | 259.42 | 259.42 |
|  | **Всего:** |  | **550** | **620** | **37.80** | **49.63** | **45.27** | **53.09** | **164.49** | **177.27** | **1220.26** | **1276.49** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **День 9– обед**Суп картофельный с бобовыми | № 102 | 250 | 300 | 12,34 | 17,80 | 11,89 | 12,66 | 28,91 | 34,33 | 258,79 | 333,54 |
| 2 | Картофельное пюре | № 312 | 150 | 200 | 16,13 | 18,10 | 12,33 | 18,10 | 27,13 | 36,5 | 249,76 | 314,26 |
| 3 | Котлета с соусом | № 268 | 100 | 120 | 15,68 | 17,81 | 20,72 | 22,06 | 25,74 | 37,88 | 296,83 | 370,50 |
| 4 | Салат из белокачанной капусты  | № 45 | 100 | 150 | 2,3 | 4,8 | 5,3 | 7,9 | 24,5 | 39,5 | 210,12 | 294,14 |
| 5 | Хлеб ржаной, пшеничный  |  | 40/40 | 50/50 | 6,15 | 6,15 | 0,65 | 0,65 | 61,15 | 61,15 | 323,5 | 323,5 |
| 6 | Кисель | № 352 | 200 | 200 | 1.31 | 1.31 | 0.00 | 0.00 | 43.46 | 43.46 | 246.81 | 246.81 |
| 7 | Пряник Ванильный |  | 40 | 40 | 3,4 | 3,4 | 4,52 | 4,52 | 37,88 | 37,88 | 265,8 | 265,8 |
|  | **Всего:** |  | **880** | **1010** | **57.31** | **69.37** | **55.41** | **65.89** | **248.77** | **290.70** | **1851.61** | **2148.55** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **95.11** | **119.00** | **100.68** | **118.98** | **413.26** | **467.97** | **3071.87** | **3425.04** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 10– завтрак**Каша жидкая молочная овсяная  | № 182 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 10,04 | 16,02 | 12,27 | 14,08 | 29,27 | 32,86 | 257,16 | 383,95 |
| 2 | Хлеб пшеничный  |  | 40 | 50 | 3,20 | 5,40 | 0,30 | 0,60 | 40,52 | 60,4 | 162,70 | 200,40 |
| 3 | Масло сливочное | № 14 | 10 | 20 | 10,11 | 12,28 | 17,26 | 21,41 | 11,90 | 17,23 | 264.12 | 312.41 |
| 4 | Чай с сахаром | № 376 | 200 | 200 | 0.03 | 0.03 | - | - | 25,14 | 25,14 | 73,16 | 73,16 |
| 5 | Фрукты (яблоко, банан,киви,груша, апельсин) |  | 100 | 100 | 1.53 | 1.53 | 0.98 | 0.98 | 23.2 | 23.2 | 174.51 | 174.51 |
|  | **Всего:** |  | **550** | **620** |  **24.91** | **35.26** | **30.81** | **37.07** | **130.03** | **158.83** |  **931.65** | **1144.43** |
| 1 | **День 10– обед**Суп картофельный с мясными фрикадельками | № 104 | 250 | 300 | 35,76 | 39,71 | 18,16 | 24,13 | 37,71 | 47,85 | 336,36 | 466,55 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | № 171 | 200 | 230 | 12,99 | 18,38 | 23,47 | 38,32 | 65,45 | 72,69 | 413,80 | 506,43 |
| 3 | Хлеб ржаной, пшеничный. |  | 40/40 | 50/50 | 6,15 | 6,15 | 0,65 | 0,65 | 61,15 | 61,15 | 373,5 | 373,56 |
| 4 | Чай с лимоном | № 377 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 25,31 | 25,31 | 221,62 | 161,62 |
| 5 | Зефир Ванильный |  | 20 | 20 | 0,13 | 0,13 | 0.9 | 0.9 | 18 | 18 | 84,91 | 84,91 |
|  | **Всего:** |  | **710** | **800** |  **55.10** | **64.44** | **48.15** | **64.01** | **207.62** | **225.00** | **1427.19** | **1593.07** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  **80.01** | **99.70** | **79.00** | **101.08** | **337.65** | **383.83** | **2358.84** | **2737.50** |

Составлено на основании: сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А.. Москва Дели принт 2011.

**Ведомость контроля за рационом питания**

**Режим питания: двухразовое**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование группы пищевой продукции** | **Норма продукции в граммах г (нетто) согласно** | **Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека** | **В среднем за неделю (10 дней)** | **Отклонение от нормы в % (+/-)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | Хлеб ржаной |  80 | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | 50 |  63% |
| 2 | Хлеб пшеничный | 150 | 115 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 115 | 116 | 100 | 116 | 106 | 71% |
| 3 | Мука пшеничная | 15 |  |  | 4 | 2 |  | 1 |  |  |  | 2 | 0,9 | 6% |
|  | **Крупы,бобовые** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Крупа манная |  | 30 |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 30 | 9 |  |
| 5 | Крупа гречневая |  | 50 | 51 |  |  |  | 72 |  |  | 73 |  | 25 |  |
| 6 | Рис |  |  | 54 | 45 |  |  | 15 | 54 | 35 |  |  | 20 |  |
| 7 | Крупа перловая |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | 10 |  | 2 |  |
| 8 | Геркулес  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  | 3 |  |
| 9 | Горох / Фасоль |  | 20 |  |  |  |  |  |  | 20 |  |  | 4 |  |
| 10 | Крупа пшенная |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  | 34 |  | 5 |  |
|  | **Всего:** | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 158% |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Макароны /вермишель | 15 |  | 15 | 53 |  |  |  | 20 | 46 |  |  | 13 | 87% |
| 12 | Картофель  | 187 | 26 | 34 | 26 |  | 20 | 100 | 20 | 26 | 26 | 100 | 38 | 20% |
|  | **Овощи**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Лук |  | 25 | 17 | 3 | 24 | 22 | 23 | 20 | 26 | 14 | 26 | 20 |  |
| 14 | Морковь |  | 10 | 35 | 8 | 8 | 23 | 10 | 8 | 10 | 33 | 15 | 16 |  |
| 15 | Петрушка |  | 5 | 6 | 3 | 6 | 3 |  |  | 3 | 3 |  | 3 |  |
| 16 | Томат-пюре |  |  | 14 |  | 8 | 16 | 1 | 5 |  | 14 | 6 | 6 |  |
| 17 | Укроп |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 7 |  | 1 |  |
| 18 | Капуста |  |  |  |  | 131 | 20 |  | 60 |  |  | 21 | 23 |  |
| 19 | Свекла |  |  |  |  |  | 40 |  |  |  |  |  | 4 |  |
|  | **Всего :** | 280 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45% |
| 20 | Сухофрукты | 15 |  | 23 | 23 |  |  |  | 23 |  | 23 |  | 9 | 60% |
| 21 | Сок | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 | 40 | 20% |
| 22 | Птица | 35 | 75 |  | 61 | 106 | 96 | 117 | 75 | 112 |  | 142 | 78 | 223% |
| 23 | Рыба | 58 |  | 87 |  |  |  |  |  |  | 87 |  | 17 | 29% |
| 24 | Молоко | 300 | 76 | 203 | 189 | 176 | 176 | 205 | 225 | 182 | 168 | 76 | 168 | 56% |
| 25 | Сыр | 10 | 30 | 30 | 30 |  | 30 | 30 |  | 30 | 30 | 30 | 24 | 80% |
| 26 | Масло сливочное | 30 | 12 | 12 | 7 | 15 | 24 | 16 | 21 | 10 | 23 | 14 | 15 | 50% |
| 27 | Масло растительное | 15 | 20 | 7 | 7 | 4 | 17 | 8 | 5 | 11 | 7 | 15 | 9 | 60% |
| 28 | Сахар | 30 | 19 | 43 | 44 | 34 | 27 | 35 | 45 | 25 | 47 | 24 | 34 | 113% |
| 29 | Чай | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 0,4 | 40% |
| 30 | Какао-порошок | 1 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 2 | 200% |
| 31 | Соль  | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 100% |

**Ведомость контроля за рационом питания**

**Режим питания: двухразовое**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование группы пищевой продукции** | **Норма продукции в граммах г (нетто) согласно** | **Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека** | **В среднем за неделю (10 дней)** | **Отклонение от нормы в % (+/-)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | Хлеб ржаной | 120 | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | 50 | 42% |
| 2 | Хлеб пшеничный | 200 | 168 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 168 | 169 | 150 | 169 | 157 |  79% |
| 3 | Мука пшеничная | 20 |  |  | 5 | 3 |  | 1 |  |  |  | 2 | 1 | 5% |
|  | **Крупы,бобовые** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Крупа манная |  | 37 |  |  |  | 37 |  |  |  |  | 37 | 11 |  |
| 5 | Крупа гречневая |  | 82 | 63 |  |  |  | 110 |  |  | 110 |  | 37 |  |
| 6 | Рис |  |  | 83 | 55 |  |  | 19 | 83 | 46 |  |  | 29 |  |
| 7 | Крупа перловая |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  | 12 |  | 2 |  |
| 8 | Геркулес  |  |  |  |  | 37 |  |  |  |  |  |  | 4 |  |
| 9 | Горох / Фасоль |  | 24 |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  | 5 |  |
| 10 | Крупа пшенная |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  | 42 |  | 5 |  |
|  | **Всего:** | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 186% |
| 11 | Макароны /вермишель | 20 |  | 18 | 81 |  |  |  | 24 | 70 |  |  | 19 | 95% |
| 12 | Картофель  | 187 | 31 | 44 | 31 |  | 24 | 120 | 25 | 31 | 31 | 120 | 46 | 25% |
|  | **Овощи**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Лук |  | 30 | 18 | 4 | 32 | 24 | 28 | 24 | 31 | 15 | 31 | 24 |  |
| 14 | Морковь |  | 12 | 37 | 10 | 11 | 28 | 12 | 10 | 12 | 35 | 20 | 10 |  |
| 15 | Петрушка |  | 6 | 6 | 4 | 8 | 3 |  |  | 3 | 4 |  | 3 |  |
| 16 | Томат-пюре |  |  | 14 |  | 12 | 19 | 1 | 6 |  | 14 | 9 | 8 |  |
| 17 | Укроп |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 8 |  | 1 |  |
| 18 | Капуста |  |  |  |  | 201 | 24 |  | 72 |  |  | 32 | 33 |  |
| 19 | Свекла |  |  |  |  |  | 48 |  |  |  |  |  | 5 |  |
|  | **Всего :** | 320 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 62% |
| 20 | Сухофрукты | 20 |  | 23 | 23 |  |  |  | 23 |  | 23 |  | 9 | 45% |
| 21 | Сок | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 | 40 | 20% |
| 22 | Птица | 53 | 90 |  | 73 | 132 | 115 | 144 | 90 | 134 |  | 169 | 95 | 179% |
| 23 | Рыба | 77 |  | 87 |  |  |  |  |  |  | 87 |  |  17 | 22% |
| 24 | Молоко | 350 | 93 | 225 | 209 | 293 | 193 | 228 | 250 | 200 | 183 | 93 | 197 | 56% |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Сыр | 15 | 30 | 30 | 30 |  | 30 | 30 |  | 30 | 30 | 30 | 24 | 160% |
| 26 | Масло сливочное | 35 | 17 | 17 | 9 | 21 | 25 | 22 | 36 | 13 | 38 | 25 | 22 | 63% |
| 27 | Масло растительное | 18 | 12 | 7 | 7 | 5 | 20 | 9 | 6 | 13 | 7 | 19 | 11 | 61% |
| 28 | Сахар | 35 | 20 | 44 | 45 | 35 | 28 | 36 | 46 | 28 | 48 | 28 | 36 | 203% |
| 29 | Чай | 2 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 0,4 | 20% |
| 30 | Какао-порошок | 1.2 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 3 | 167% |
| 31 | Соль  | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 60% |

