

Утверждаю:

директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
2011	11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05
2011		Печенье	40	3	6,96	25,92	180,1	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,4</b>	<b>12,06</b>	<b>62,62</b>	<b>394,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>1,22</b>	<b>95,67</b>	<b>0,44</b>
<b>II Завтрак</b>												
2011		Сок	150	0,75	0,15	15,15	7,5	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>7,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	16/2	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2011	3/8	Мясо говядины, тушённое с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285	0,14	0,15	10,68	26,07	2,77
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011		Хлеб пшеничный	45	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	38	2,66	0	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,33</b>	<b>19,03</b>	<b>90,65</b>	<b>634,28</b>	<b>0,383</b>	<b>0,401</b>	<b>61,36</b>	<b>189,41</b>	<b>5,625</b>
<b>Полдник</b>												
2011	22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	0,04	0,13	0,52	108,54	0,21
2011		Снежок	200	5,6	5	22,6	158	0	0	0	0	0
2011		Фрукт	200	1,6	0,4	19,8	100	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,70</b>	<b>9,60</b>	<b>56,60</b>	<b>366,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,52</b>	<b>108,54</b>	<b>0,21</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кноя

2 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мкг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	9/5	Запеканка из творога	150	20,28	11,52	15,84	250,8	0,048	0,28	0,28	168,8	0,6
		Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	96,6	0	0	0	0	0
2011	4/13	Батон с каротином с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,34</b>	<b>24,17</b>	<b>69,64</b>	<b>619,4</b>	<b>0,078</b>	<b>0,45</b>	<b>0,87</b>	<b>381,76</b>	<b>1,78</b>
<b>2-й Завтрак</b>												
2011	15.окт	Напиток из шиповника	150	0,15	0,075	12,52	48,75	0,007	0,015	66,75	3,067	0,157
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,15</b>	<b>0,075</b>	<b>12,52</b>	<b>48,75</b>	<b>0,007</b>	<b>0,015</b>	<b>66,75</b>	<b>3,067</b>	<b>0,157</b>
<b>Обед</b>												
2011	37	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	3	2,63	13,47	89,55	0	0	0	0	0
2011	1/9	Мясо кур отварное	80	18,88	17,92	0,16	236,8	0,064	0,128	0,896	21,37	1,6
2011	44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	0,25	0,15	7,2	58	4,71
2011	6/11	Соус сметанный	50	0,59	3,645	2,085	43,9	0,07	0,016	0,015	12,87	0,069
2004	233	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0
2011		Хлеб пшеничный	45	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	38	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38,56</b>	<b>31,881</b>	<b>121,685</b>	<b>924,72</b>	<b>0,587</b>	<b>0,405</b>	<b>8,111</b>	<b>135,24</b>	<b>8,804</b>
<b>Полдник</b>												
2011	2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,8	10,5	1,4	131	0,04	0,24	0,11	55,16	1,35
2011	1/1	Зеленый горошек	50	1,55	1,85	3,2	36	0,055	0,025	4,9	10,39	0,35
2011		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,288	14,37	70,8	0,09	0,054	0	19,8	0,63
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,06</b>	<b>14,04</b>	<b>30,17</b>	<b>298,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,38</b>	<b>5,27</b>	<b>138,41</b>	<b>2,40</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней**

Утверждаю:

директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
2011	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2011	4/13	Батон с каротином с маслом сыром	30/10/5	5	6,6	14,1	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,5</b>	<b>15,5</b>	<b>58,7</b>	<b>432</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>1,01</b>	<b>304,59</b>	<b>1,24</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011		Напиток из шиповника	150	0,75	0,15	15,15	7,5	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>7,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	0,1	0,12	13,25	98,63	1,18
2011	10/7	Кнели рыбные паровые	80	11,4	5,8	4	114	0,08	0,13	0,63	62,36	0,74
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	0,04	0,02	0	8,61	0,55
2011	6/11	Соус сметанный	50	0,59	3,645	2,085	43,9	0,007	0,016	0,015	12,87	0,069
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	0	0,01	50,08	7,44	0,18
		Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	0	0	0	0	0
2011		Хлеб пшеничный	45	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	38	2,66	0,456	17,59	82,08	0,68	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,12</b>	<b>19,831</b>	<b>116,035</b>	<b>744,68</b>	<b>1,042</b>	<b>0,407</b>	<b>63,975</b>	<b>232,91</b>	<b>5,144</b>
<b>Полдник</b>												
2011	5/5	Вареники ленивые	150	23,6	17,1	25,1	352	0,06	0,31	0,24	186,81	0,91
		Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	96,6	0	0	0	0	0
2011		Йогурт	200	5,6	5	22,6	158	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,36</b>	<b>24,65</b>	<b>64,50</b>	<b>606,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>186,81</b>	<b>0,91</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

4 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	9/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,9	3,8	34,4	185	0,03	0,02	0	7,82	0,43
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
2011	4/13	Батон с каратином с маслом, сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,3</b>	<b>11,8</b>	<b>59,7</b>	<b>383</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>162,08</b>	<b>0,58</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011		Сок	150	0,75	0,15	15,15	7,5	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>7,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99	0,1	0,08	14,37	71,23	1,38
2011	14/8	Котлета из мяса говядины паровая	80	11,4	11,1	5,2	166	0,03	0,08	0	8,19	1,44
2011	45/3	Капуста тушёная	150	3,7	3,4	37,1	197	0,04	0,02	0	8,61	0,55
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	0	0,01	37,56	5,58	0,13
2011		Хлеб пшеничный	45	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	29,7	0	0,945
2011		Хлеб ржаной	38	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,081	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,53</b>	<b>19,886</b>	<b>112,25</b>	<b>722,28</b>	<b>0,373</b>	<b>0,352</b>	<b>81,63</b>	<b>106,91</b>	<b>5,925</b>
<b>Полдник</b>												
2011	7/12	Ватрушка с яблоком	80	5,42	6,89	37,92	233,85	0,074	3,25	0,52	30,9	1,058
2011		Фрукты	30	2,31	0,288	14,37	70,8	0,09	0,054	0	19,8	0,63
2011		Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,32</b>	<b>13,56</b>	<b>61,67</b>	<b>421,96</b>	<b>0,16</b>	<b>3,30</b>	<b>0,52</b>	<b>50,70</b>	<b>1,69</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

5 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	18/4	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172	0,07	0,15	0,53	114,27	0,9
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	0,1
2011	3/13	Батон с каротином с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0	0,007	0,04	101,2	0,08
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14</b>	<b>16</b>	<b>61,7</b>	<b>444</b>	<b>0,1</b>	<b>0,287</b>	<b>1,09</b>	<b>327,23</b>	<b>1,08</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011	15.окт	Напиток из шиповника	150	0,15	0,075	12,52	48,75	0,007	0,015	66,75	3,067	0,157
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,15</b>	<b>0,075</b>	<b>12,52</b>	<b>48,75</b>	<b>0,007</b>	<b>0,015</b>	<b>66,75</b>	<b>3,067</b>	<b>0,157</b>
<b>Обед</b>												
2011	5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	0,08	0,08	15,05	83,93	1,76
2011	35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	0,12	1,01	3,53	36,84	4,62
2011	3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09
2011	5/11	Соус молочный с овощами	50	0,925	2,065	2,91	33,9	0,017	0,036	1,6	33,6	0,2
2011	6/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	0	0,01	50,08	7,44	0,18
2011		Хлеб пшеничный	45	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	38	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,255</b>	<b>17,051</b>	<b>94,96</b>	<b>644,18</b>	<b>0,54</b>	<b>1,347</b>	<b>81</b>	<b>241,93</b>	<b>10,275</b>
<b>Полдник</b>												
2004		Пряник	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Конфета	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2011	10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,03
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

6 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	32,4	219	0,06	0,05	0,03	100,82	0,8
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
2011	11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05
2011		Вафля	40	1,6	12,4	26	216	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,6</b>	<b>23,1</b>	<b>67,9</b>	<b>534</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>0,83</b>	<b>124,84</b>	<b>1,85</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011		Сок	150	0,75	0,15	15,15	7,5	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>7,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,9	118	0,17	0,09	12,32	70,72	2,05
2011	27/8	Кнели мясные паровые	80	13,2	13	4,7	189	0,05	0,14	0,17	47,69	1,74
2011	18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	0,08	0,07	11,69	47,1	1,11
	5/11	Соус молочный с овощами	50	0,925	2,065	2,91	33,9	0,017	0,036	1,6	33,6	0,2
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011		Хлеб пшеничный	45	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	38	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,355</b>	<b>23,651</b>	<b>94,46</b>	<b>698,18</b>	<b>0,53</b>	<b>0,467</b>	<b>75,94</b>	<b>256,59</b>	<b>7,845</b>
<b>Полдник</b>												
2011	5/12	Ватрушка с творогом	80	10,46	9,96	32,25	260,92	0,07	0,15	0,15	74,39	0,82
2011		Снежок	200	5,6	5	22,6	158	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,06</b>	<b>14,96</b>	<b>54,85</b>	<b>418,92</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>74,39</b>	<b>0,82</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	17/5	Пудинг из творога	150	21,9	15,75	31,35	355,5	0,075	0,285	0,225	185,4	1,2
2011		Джем	50	0,2	0	32,5	0	0,005	0,01	0,25	7	0,65
2011	4/13	Батон с каротином ,маслом и сыром	30/10/5	5	6,6	14,1	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,1</b>	<b>25,25</b>	<b>91,35</b>	<b>581,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,455</b>	<b>1,065</b>	<b>399,46</b>	<b>2,04</b>
<b>2 ой завтрак</b>												
2011	15.окт	Напиток из шиповника	150	0,15	0,75	12,52	48,75	0,007	0,015	66,75	3,067	0,157
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>12,52</b>	<b>48,75</b>	<b>0,007</b>	<b>0,015</b>	<b>66,75</b>	<b>3,067</b>	<b>0,157</b>
<b>Обед</b>												
2004	6/2	Суп щи из свежей капусты	200	1,6	2,6	6,6	56	0,04	0,04	11,15	34,8	0,58
2011	4/9	Плов из мяса кур	200	19,12	17,44	32,96	368	0,096	0,16	7,42	54,42	2,28
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	0	0,01	50,08	7,44	0,18
2011		Хлеб пшеничный	45	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	38	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,15</b>	<b>20,926</b>	<b>97,11</b>	<b>683,28</b>	<b>0,339</b>	<b>0,321</b>	<b>68,65</b>	<b>139,66</b>	<b>5,465</b>
<b>Полдник</b>												
2004	8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,06	0,05	0,1	29,92	0,56
2011		Молоко	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,70</b>	<b>5,30</b>	<b>43,60</b>	<b>249,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,36</b>	<b>82,98</b>	<b>0,63</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	15/4	Каша молочная пшеничная маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
2011	4/13	Батон с каротином с маслом,сыром	30/10/5	5	6,6	14,1	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,4</b>	<b>16,1</b>	<b>68,2</b>	<b>478</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>1,01</b>	<b>310,49</b>	<b>2,23</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011		Сок	150	0,75	0,15	15,15	7,5	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>7,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	3/2	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	10,9	94	0,09	0,08	15,37	94,39	1,82
2011	3/7	Рыба ,припущенная с молоком и овощами	60/50	10,1	2,1	2	67	0,06	0,09	0,65	55	0,57
2011	3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09
2011	9/10	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0
2011		Хлеб пшеничный	45	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	38	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,49</b>	<b>11,586</b>	<b>101,67</b>	<b>600,47</b>	<b>0,473</b>	<b>0,381</b>	<b>26,76</b>	<b>229,51</b>	<b>5,905</b>
<b>Полдник</b>												
2011	295	Шаньга наливная со сметаной и яйцом	80	6,86	2,6	38,3	199	0	0	0	0	0
2011		Йогурт	200	5,6	5	22,6	158	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,46</b>	<b>7,6</b>	<b>60,9</b>	<b>357</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.



Утверждаю: \_\_\_\_\_ директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

9 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	8/4	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
2011	3/13	Батон с каротином с маслом и сыром	30/10/5	5	6,6	14,1	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,8</b>	<b>15,4</b>	<b>52,5</b>	<b>400</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>0,75</b>	<b>258,97</b>	<b>1,39</b>
<b>2ой завтрак</b>												
2011		Сок	150	0,75	0,15	15,15	7,5	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>7,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,1	12,3	13,8	188	0,11	0,11	12	49,34	1,61
2011	43/3	Макаронные изделия	150	5,3	3,8	32,4	188	0,06	0,02	0	12,82	0,74
2011	40/8	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,4	88	0,01	0,03	0	10	0,72
2011	6/11	Соус сметанный	50	0,59	3,645	2,085	43,9	0,007	0,016	0,015	12,87	0,069
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011		Хлеб пшеничный	45	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081		29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	38	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,32</b>	<b>28,131</b>	<b>106,135</b>	<b>768,18</b>	<b>0,4</b>	<b>0,307</b>	<b>62,175</b>	<b>142,51</b>	<b>5,884</b>
<b>Полдник</b>												
2011	21/3	Биточки картофельные запеченные	150	4,4	3,8	27,9	167	0,15	0,11	12,48	21,9	1,46
2011	5/11	Соус молочный с овощами	50	0,925	2,065	2,91	33,9	0,017	0,036	1,6	33,6	0,2
2004	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,725</b>	<b>7,265</b>	<b>42,01</b>	<b>261,9</b>	<b>0,177</b>	<b>0,206</b>	<b>14,34</b>	<b>108,56</b>	<b>1,73</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

10 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	16/4	Каша молочная ассорти (пшено,рис) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	175	0,07	0,13	0,53	114,95	0,52
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
2011	1/13	Батон с каротином с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,9</b>	<b>16</b>	<b>62,6</b>	<b>447</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,12</b>	<b>327,91</b>	<b>1,7</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011	15/10	Напиток из шиповника	150	0,15	0,075	12,52	48075	0,007	0,015	66,75	3,067	3,157
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,15</b>	<b>0,075</b>	<b>12,52</b>	<b>48075</b>	<b>0,007</b>	<b>0,015</b>	<b>66,75</b>	<b>3,067</b>	<b>3,157</b>
<b>Обед</b>												
2011	11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99	0,1	0,08	14,37	71,23	1,38
	31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,35	9,69	8,3	159,23	0,035	0,081	3,83	60,45	1
2011	5/11	Соус молочный с овощами	50	0,925	2,065	2,91	33,9	0,017	0,036	1,6	33,6	1,55
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	0	0,01	50,08	7,44	0,18
2011		Хлеб пшеничный	45	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	38	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	0,068
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,505</b>	<b>17,141</b>	<b>81,26</b>	<b>551,41</b>	<b>0,355</b>	<b>0,318</b>	<b>69,88</b>	<b>215,72</b>	<b>5,123</b>
<b>Полдник</b>												
2011		Вафля	40	3	6,96	25,92	180,1	0	0	0	0	0
2011	11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05
2011		Сок 0,2	200	1,6	0,4	19,8	100	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,70</b>	<b>7,36</b>	<b>54,92</b>	<b>316,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>2,02</b>	<b>0,05</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.