

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ЛОП

МКОУ «Карповская ООШ»

 /Н.Н. Левина /

« 27 » августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора школы

МКОУ «Карповская ООШ»

 /И.А. Максимова/

« 27 » августа 2025г.

### ЦИКЛИЧНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Учреждения МКОУ «КАРПОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

на летний оздоровительный сезон 2025 г.

КОПИЯ ДЕТНИ



[illegible]



**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

| № тех. карты   | Наименование<br>блюда             | Выход<br>(гр.) | Наименование<br>продукта | Норма расхода<br>продуктов на 1<br>порцию(грамм) | Белки (г) | Жиры<br>(г)               | Углеводы<br>(г) | Энергетич<br>Ценность<br>(к/кал) | Минерал.вещ-<br>во (мг) С | Минерал.<br>Вещ-во<br>(мг)Са | Минерал.вещ-<br>во (мг) Mg | Минерал.<br>вещ-во<br>(мг)Fe |        |       |       |       |      |
|----------------|-----------------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------------------------------|-----------|---------------------------|-----------------|----------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------|-------|-------|-------|------|
| 06001          | ЗАВТРАК<br>Запеканка<br>творожная | 100/3          | творог                   | 100                                              | 16,70     | 9,00                      | 1,30            | 156,00                           | 0,50                      | 164,00                       | 23,00                      | 0,40                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | сахар                    | 5                                                | 0,00      | -                         | 4,99            | 18,70                            | 0,00                      | 0,10                         | сл                         | 0,02                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | соль                     | 3                                                | 0,45      | 0,11                      | 0,21            | 3,57                             | 0,00                      | 3,00                         | -                          | 0,18                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | масло слив.              | 5                                                | 0,03      | 4,13                      | -               | 37,40                            | 0,00                      | 1,10                         | 0,15                       | 0,01                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | сметана                  | 3                                                | 0,51      | 0,26                      | 0,00            | 4,35                             | -                         | 2,55                         | 1,53                       | -                            |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | мука                     | 5                                                | 0,52      | 0,05                      | 3,71            | 16,35                            | 0,00                      | 1,20                         | 2,20                       | 0,11                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | Хлеб<br>пшеничный        | 30                                               | 2,28      | 0,27                      | 14,91           | 67,80                            | -                         | 15,60                        | -                          | -                            |        |       |       |       |      |
| 10020          | Какао                             | 200/15         | сыр                      | 15                                               | 4,02      | 4,10                      | -               | 54,15                            | 0,42                      | 156,00                       | -                          | -                            |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | Масло слив.              | 5                                                | 0,03      | 4,13                      | -               | 37,40                            | 0,00                      | 1,20                         | 2,20                       | 0,11                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | молоко                   | 100                                              | 2,08      | 3,20                      | 4,70            | 58,00                            | 1,00                      | 121,00                       | 14,00                      | 0,10                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | сахар                    | 15                                               | 0,00      | -                         | 14,97           | 56,10                            | 0,00                      | 0,30                         | сл                         | 0,05                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | какао                    | 3                                                | 0,73      | 0,53                      | 0,11            | 11,19                            | -                         | 0,54                         | 2,70                       | 0,35                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | Йогурт                   | 125                                              | 3,50      | 25,00                     | 4,00            | 257,50                           | 0,38                      | 107,50                       | 10,00                      | 0,25                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | Яблоко                   | 250                                              | 42,50     | -                         | 28,25           | 115,00                           | 32,50                     | 40,00                        | 22,50                      | 5,50                         |        |       |       |       |      |
|                | Хлеб пшеничный                    | 30             | хлеб ржаной              | 30                                               | 2,28      | 0,27                      | 14,91           | 67,80                            | -                         | 15,60                        | 21,00                      | 0,96                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | ИТОГО:                   |                                                  |           |                           |                 |                                  |                           |                              | 703,81                     |                              |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | 138/1                    | ОБЕД<br>Суп гороховый с<br>мясом кур             | 200/15    | горох                     | 10              | 2,30                             | 0,16                      | 5,77                         | 32,30                      | 0,00                         | 8,90   | 8,80  | 0,70  |       |      |
|                |                                   |                |                          |                                                  |           | Мясо кур                  | 15              | 3,12                             | 1,32                      | 0,09                         | 24,75                      | -                            | 3,00   | 4,80  | 0,45  |       |      |
|                |                                   |                |                          |                                                  |           | картофель                 | 10              | 0,20                             | 0,01                      | 1,97                         | 8,30                       | 2,00                         | 1,00   | 2,30  | 0,09  |       |      |
|                |                                   |                |                          |                                                  |           | лук репчатый              | 2               | 0,03                             | -                         | 0,19                         | 0,86                       | 0,20                         | 0,60   | 0,28  | 0,02  |       |      |
|                |                                   |                |                          |                                                  |           | морковь                   | 5               | 0,07                             | 0,01                      | 0,35                         | 1,65                       | 0,25                         | 2,55   | 1,90  | 0,06  |       |      |
| томатная паста | 8                                 | 0,38           |                          |                                                  |           | 0,00                      | 1,51            | 7,68                             | 3,60                      | 6,24                         | 2,40                       | 0,18                         |        |       |       |       |      |
| масло растит.  | 5                                 | 0,00           |                          |                                                  |           | 5,00                      | 0,00            | 44,95                            | -                         | -                            | -                          | -                            |        |       |       |       |      |
| 08005          | Картофельное<br>пюре              | 150            | картофель                | 100                                              | 2,00      | 0,10                      | 19,70           | 83,00                            | 20,00                     | 10,00                        | 23,00                      | 0,90                         |        |       |       |       |      |
|                |                                   |                | 07002                    | Рыба тушенная в<br>томатном соусе                | 80/20     | рыба                      | 80              | 10,56                            | 0,64                      | -                            | 48,00                      | сл                           | 13,60  | 15,20 | -     |       |      |
|                |                                   |                |                          |                                                  |           | томатная паста            | 8               | 0,38                             | 0,00                      | 1,51                         | 7,68                       | 3,60                         | 6,24   | 2,40  | 0,18  |       |      |
|                |                                   |                |                          |                                                  |           | масло растит.             | 5               | 0,00                             | 5,00                      | 0,00                         | 44,95                      | -                            | -      | -     | -     |       |      |
|                |                                   |                |                          |                                                  |           | мука                      | 5               | 0,52                             | 0,05                      | 3,71                         | 16,35                      | 0,00                         | 1,20   | 2,20  | 0,11  |       |      |
|                |                                   |                |                          |                                                  |           | Овощи свежие в<br>нарезке | 60              | Овощи свежие                     | 60                        | 0,42                         | 0,09                       | 2,16                         | 10,5   | 8,00  | 18,40 | 11,20 | 0,72 |
|                |                                   |                |                          |                                                  |           | сок                       | 200             | сок                              | 200                       | 0,00                         | 0,00                       | 26,60                        | 110,00 | 80,00 | 36,00 | -     | 0,60 |
| Хлеб ржаной    | 60                                | хлеб ржаной    |                          |                                                  |           | 60                        | 3,36            | 0,66                             | 25,98                     | 119,40                       | -                          | 20,40                        | 24,60  | 1,38  |       |       |      |
| ИТОГО:         |                                   |                |                          |                                                  |           |                           |                 | 734,28                           |                           |                              |                            |                              |        |       |       |       |      |

КОПИЯ ВЕРНА



ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| № тех карты                          | Наименование<br>блюда                                                  | Выход<br>(гр.) | Наименование<br>продукта  | Норма расхода<br>на 1<br>порцию(грамм) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Энергетич.<br>Ценность<br>(ккал) | Минерал.вещ-<br>во (мг) С | Минерал.<br>Вещ-во<br>(мг)Са | Минерал.вещ-<br>во (мг) Mg | Минерал.<br>вещ-во<br>(мг)Fe |  |  |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|----------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|----------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|--|--|
| ЗАВТРАК                              |                                                                        |                |                           |                                        |              |             |                 |                                  |                           |                              |                            |                              |  |  |
| 107                                  | Каша молочная<br>пшениная                                              | 150/5          | Молоко                    | 100                                    | 2.08         | 3.20        | 4.70            | 58.00                            | 1.00                      | 121.00                       | 14.00                      | 0.10                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | пшено                     | 40                                     | 4.80         | 1.16        | 27.72           | 133.60                           | 0.00                      | 10.80                        | 40.40                      | 2.80                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | соль                      | 3                                      | 0.45         | 0.11        | 0.21            | 3.57                             | 0.00                      | 3.00                         | -                          | 0.18                         |  |  |
| 10031                                | Чай с сахаром                                                          | 200/15         | масло слив.               | 5                                      | 0.03         | 4.13        | -               | 37.40                            | 0.00                      | 1.10                         | 0.15                       | 0.01                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | чай                       | 1                                      | 0.20         | --          | 0.07            | 1.99                             | 0.10                      | 4.95                         | 4.40                       | 0.83                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | сахар                     | 15                                     | 0.00         | -           | 14.97           | 56.10                            | 0.00                      | 0.30                         | сг                         | 0.05                         |  |  |
|                                      | Бутерброд с маслом                                                     | 30/5           | хлеб пшеничный            | 30                                     | 2.28         | 0.27        | 14.91           | 67.80                            | -                         | 15.60                        | 21.00                      | 0.96                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | Масло слив.               | 5                                      | 0.03         | 4.13        | -               | 37.40                            | 0.00                      | 1.20                         | 2.20                       | -                            |  |  |
|                                      | Йогурт                                                                 | 125            | йогурт                    | 125                                    | 3.50         | 25.00       | 4.00            | 257.50                           | 0.38                      | 107.50                       | 10.00                      | 0.25                         |  |  |
|                                      | Груша                                                                  | 250            | груша                     | 250                                    | 42.50        | -           | 26.75           | 105.00                           | 12.50                     | 47.50                        | 30.00                      | 5.75                         |  |  |
| ИТОГО:<br>810.76                     |                                                                        |                |                           |                                        |              |             |                 |                                  |                           |                              |                            |                              |  |  |
| 100                                  | ОБЕД<br>Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями, с мясом<br>кур | 200/15         | макаронны                 | 10                                     | 1.70         | 0.09        | 7.52            | 33.20                            | 0.00                      | 1.80                         | 1.60                       | 0.12                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | мясо кур                  | 15                                     | 3.12         | 1.32        | 0.09            | 24.75                            | -                         | 3.00                         | 4.80                       | 0.45                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | картофель                 | 10                                     | 0.20         | 0.01        | 1.97            | 8.30                             | 2.00                      | 1.00                         | 2.30                       | 0.09                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | лук репчатый              | 2                                      | 0.03         | -           | 0.19            | 0.86                             | 0.20                      | 0.60                         | 0.28                       | 0.02                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | морковь                   | 5                                      | 0.07         | 0.01        | 0.35            | 1.65                             | 0.25                      | 2.55                         | 1.90                       | 0.06                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | томатная паста            | 8                                      | 0.38         | 0.00        | 1.51            | 7.68                             | 3.60                      | 6.24                         | 2.40                       | 0.18                         |  |  |
| 08002                                | Рис отварной                                                           | 150/5          | масло растит.             | 5                                      | 0.00         | 5.00        | 0.00            | 44.95                            | -                         | -                            | -                          | -                            |  |  |
|                                      |                                                                        |                | крупа рисовая             | 40                                     | 2.80         | 0.24        | 30.92           | 129.20                           | 0.00                      | 9.60                         | 8.40                       | 0.72                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | соль                      | 3                                      | 0.45         | 0.11        | 0.21            | 3.57                             | 0.00                      | 3.00                         | -                          | 0.18                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | масло слив.               | 5                                      | 0.03         | 4.13        | -               | 37.40                            | 0.00                      | 1.20                         | 2.20                       | -                            |  |  |
| Ор-ция<br>детского<br>питания стр.76 | Гуляши из птицы<br>(куры)                                              | 80/20          | мясо кур                  | 80                                     | 16.64        | 7.04        | 0.48            | 132.00                           | -                         | 16.00                        | 25.60                      | 2.40                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | томатная паста            | 8                                      | 0.38         | 0.00        | 1.51            | 7.68                             | 3.60                      | 6.24                         | 2.40                       | 0.18                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | лук репчатый              | 2                                      | 0.03         | -           | 0.19            | 0.86                             | 0.20                      | 0.60                         | 0.28                       | 0.02                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | морковь                   | 5                                      | 0.07         | 0.01        | 0.35            | 1.65                             | 0.25                      | 2.55                         | 1.90                       | 0.06                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | масло растит.             | 5                                      | 0.00         | 5.00        | 0.00            | 44.95                            | -                         | -                            | -                          | -                            |  |  |
|                                      |                                                                        |                | мука                      | 5                                      | 0.52         | 0.05        | 3.71            | 16.35                            | 0.00                      | 1.20                         | 2.20                       | 0.11                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | сок                       | 200                                    | 0.00         | 0.00        | 26.60           | 110.00                           | 80.00                     | 36.00                        | -                          | 0.60                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | хлеб ржаной               | 60                                     | 3.36         | 0.66        | 25.98           | 119.40                           | -                         | 20.40                        | 24.60                      | 1.38                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | Овощи свежие в<br>нарезке | 60                                     | 0.42         | 0.09        | 2.16            | 10.5                             | 8.00                      | 18.40                        | 11.20                      | 0.72                         |  |  |
|                                      |                                                                        |                | Печенье                   | 40                                     | 3.64         | 9.20        | 0.60            | 126.00                           | 0.20                      | 54.00                        | 9.20                       | 0.16                         |  |  |
| ИТОГО:<br>860.95                     |                                                                        |                |                           |                                        |              |             |                 |                                  |                           |                              |                            |                              |  |  |

КОПИЯ ВЕРНА



## ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

[illegible]

КОТЛАС БЕРНА



**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

| № технол. карты                 | Наименование блюда                  | Выход (гр.) | Наименование продукта | Норма расхода на 1 порцию(грамм) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетич. Ценность (к/кал) | Минерал.вещ-во (мг) С | Минерал. Вещ-во (мг)Са | Минерал.вещ-во (мг) Мq | Минерал. вещ-во (мг)Fe |
|---------------------------------|-------------------------------------|-------------|-----------------------|----------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 107                             | <b>ЗАВТРАК</b>                      |             |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                                 | Каша молочная пшеничная             | 150/5       | пшено                 | 40                               | 4.80      | 1.16     | 27.72        | 133.60                      | 0.00                  | 10.80                  | 40.40                  | 2.80                   |
|                                 |                                     |             | соль                  | 3                                | 0.45      | 0.11     | 0.21         | 3.57                        | 0.00                  | 3.00                   | -                      | 0.18                   |
|                                 |                                     |             | масло слив.           | 5                                | 0.03      | 4.13     | -            | 37.40                       | 0.00                  | 1.10                   | 0.15                   | 0.01                   |
|                                 |                                     |             | молоко                | 100                              | 2.08      | 3.20     | 4.70         | 58.00                       | 1.00                  | 121.00                 | 14.00                  | 0.10                   |
|                                 |                                     |             | сахар                 | 5                                | 0.00      | -        | 4.99         | 18.70                       | 0.00                  | 0.10                   | сл                     | 0.02                   |
| 10031                           | Чай с сахаром                       | 200/15      | чай                   | 1                                | 0.20      | -        | 0.07         | 1.99                        | 0.10                  | 4.95                   | 4.40                   | 0.83                   |
|                                 |                                     |             | сахар                 | 15                               | 0.00      | -        | 14.97        | 56.10                       | 0.00                  | 0.30                   | сл                     | 0.05                   |
|                                 |                                     |             |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                                 | Бутерброд с маслом                  | 30/5        | хлеб пшеничный        | 30                               | 2.28      | 0.27     | 14.91        | 67.80                       | -                     | 15.60                  | 21.00                  | 0.96                   |
|                                 |                                     |             | Масло сливочное       | 5                                | 0.03      | 4.13     | -            | 37.40                       | 0.00                  | 1.20                   | 2.20                   | -                      |
|                                 |                                     |             |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                                 | Йогурт                              | 125         | йогурт                | 125                              | 3.50      | 25.00    | 4.00         | 257.50                      | 0.38                  | 107.50                 | 10.00                  | 0.25                   |
|                                 | Фрукты                              | 250         | фрукты                | 250                              | 42.50     | -        | 43.75        | 172.50                      | 15.00                 | 112.50                 | 42.50                  | 1.50                   |
| <b>ИТОГО:</b>                   |                                     |             |                       |                                  |           |          |              | <b>589.56</b>               |                       |                        |                        |                        |
| 02017                           | ОБЕД<br>Суп рыбный (консервы сайра) | 200/15      | сайра                 | 15                               | 1.70      | 0.85     | 0.00         | 14.50                       | -                     | 8.50                   | 5.10                   | -                      |
|                                 |                                     |             | картофель             | 10                               | 0.20      | 0.01     | 1.97         | 8.30                        | 2.00                  | 1.00                   | 2.30                   | 0.09                   |
|                                 |                                     |             | лук репчатый          | 2                                | 0.03      | -        | 0.19         | 0.86                        | 0.20                  | 0.60                   | 0.28                   | 0.02                   |
|                                 |                                     |             | морковь               | 5                                | 0.07      | 0.01     | 0.35         | 1.65                        | 0.25                  | 2.55                   | 1.90                   | 0.06                   |
|                                 |                                     |             | томатная паста        | 8                                | 0.38      | 0.00     | 1.51         | 7.68                        | 3.60                  | 6.24                   | 2.40                   | 0.18                   |
|                                 |                                     |             | масло растит.         | 5                                | 0.00      | 5.00     | 0.00         | 44.95                       | -                     | -                      | -                      | -                      |
|                                 |                                     |             |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
| 463/1                           | Гречка отварная                     | 150/5       | масло сливоч.         | 5                                | 0.03      | 4.13     | -            | 37.40                       | 0.00                  | 1.10                   | 0.15                   | 0.01                   |
|                                 |                                     |             | гречка                | 40                               | 5.04      | 1.04     | 27.20        | 131.60                      | 0.00                  | 28.00                  | 39.20                  | 3.20                   |
|                                 |                                     |             | соль                  | 3                                | 0.45      | 0.11     | 0.21         | 3.57                        | 0.00                  | 3.00                   | -                      | 0.18                   |
| Орг-ция детского питания стр.76 | Гуляш из птицы (куры)               | 80/20       | птица                 | 80                               | 16.64     | 7.04     | 0.48         | 132.00                      | -                     | 16.00                  | 25.60                  | 2.40                   |
|                                 |                                     |             | томатная паста        | 8                                | 0.38      | 0.00     | 1.51         | 7.68                        | 3.60                  | 6.24                   | 2.40                   | 0.18                   |
|                                 |                                     |             | лук репчатый          | 2                                | 0.03      | -        | 0.19         | 0.86                        | 0.20                  | 0.60                   | 0.28                   | 0.02                   |
|                                 |                                     |             | морковь               | 5                                | 0.07      | 0.01     | 0.35         | 1.65                        | 0.25                  | 2.55                   | 1.90                   | 0.06                   |
|                                 |                                     |             | масло растит.         | 5                                | 0.00      | 5.00     | 0.00         | 44.95                       | -                     | -                      | -                      | -                      |
|                                 |                                     |             | мука                  | 5                                | 0.52      | 0.05     | 3.71         | 16.35                       | 0.00                  | 1.20                   | 2.20                   | 0.11                   |
|                                 |                                     |             |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                                 | Сок                                 | 200         | сок                   | 200                              | 0.00      | 0.00     | 26.60        | 110.00                      | 80.00                 | 36.00                  | -                      | 0.60                   |
|                                 | Хлеб ржаной                         | 60          | хлеб ржаной           | 60                               | 3.36      | 0.66     | 25.98        | 119.40                      | -                     | 20.40                  | 24.60                  | 1.38                   |
|                                 | Овощи свежие в нарезке              | 60          | Овощи свежие          | 60                               | 0.42      | 0.09     | 2.16         | 10.5                        | 8.00                  | 18.40                  | 11.20                  | 0.72                   |
|                                 | Кекс                                | 40          | кекс                  | 40                               | 2.24      | 0.44     | 17.32        | 79.60                       | -                     | 13.60                  | 16.40                  | 0.92                   |
| <b>ИТОГО:</b>                   |                                     |             |                       |                                  |           |          |              | <b>773.50</b>               |                       |                        |                        |                        |

КОПИЯ ВЕРНА



**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

| № техн. карты                   | Наименование блюда                                       | Выход (гр.) | Наименование продукта | Норма расхода продуктов на 1 порцию(грамм) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетич. Ценность (к/кал) | Минерал.вещ-во (мг) С | Минерал. Вещ-во (мг)Са | Минерал.вещ-во (мг) Mg | Минерал. вещ-во (мг)Fe |  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------------------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--|
| «Азбука питания»                | ЗАВТРАК<br>Каша молочная манная                          | 150/5       |                       |                                            |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |  |
|                                 |                                                          |             | молоко                | 100                                        | 2.08      | 3.20     | 4.70         | 58.00                       | 1.00                  | 121.00                 | 14.00                  | 0.10                   |  |
|                                 |                                                          |             | манка                 | 40                                         | 6.80      | 0.28     | 29.32        | 130.40                      | 0.00                  | 8.00                   | 12.00                  | 0.92                   |  |
|                                 |                                                          |             | масло сливочное       | 5                                          | 0.03      | 4.13     | -            | 37.40                       | 0.00                  | 1.10                   | 0.15                   | 0.01                   |  |
|                                 |                                                          |             | сахар                 | 5                                          | 0.00      | -        | 4.99         | 18.70                       | 0.00                  | 0.10                   | сл                     | 0.02                   |  |
|                                 |                                                          |             | соль                  | 3                                          | 0.45      | 0.11     | 0.21         | 3.57                        | 0.00                  | 3.00                   | -                      | 0.18                   |  |
| 10011                           | Кисель из концентрата                                    | 200/5       |                       |                                            |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |  |
|                                 |                                                          |             | кисель                | 10                                         | 0.01      | сл       | сл           | 29.90                       | 0.00                  | 4.00                   | сл                     | сл                     |  |
|                                 |                                                          |             | сахар                 | 5                                          | 0.00      | -        | 4.99         | 18.70                       | 0.00                  | 0.10                   | сл                     | 0.02                   |  |
|                                 | Кекс                                                     | 40          | кекс                  | 40                                         | 2.24      | 0.44     | 17.32        | 79.60                       | -                     | 13.60                  | 16.40                  | 0.92                   |  |
|                                 | Груша                                                    | 250         | груша                 | 250                                        | 42.50     | -        | 26.75        | 105.00                      | 12.50                 | 47.50                  | 30.00                  | 5.75                   |  |
|                                 | Йогурт                                                   | 125         | йогурт                | 125                                        | 3.50      | 25.00    | 4.00         | 257.50                      | 0.38                  | 107.50                 | 10.00                  | 0.25                   |  |
|                                 | Бутерброд с маслом                                       | 30/5        |                       |                                            |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |  |
|                                 |                                                          |             | хлеб пшеничный        | 30                                         | 2.28      | 0.27     | 14.91        | 67.80                       | -                     | 15.60                  | 21.00                  | 0.96                   |  |
|                                 |                                                          |             | масло сливочное       | 5                                          | 0.03      | 4.13     | -            | 37.40                       | 0.00                  | 1.10                   | 0.15                   | 0.01                   |  |
|                                 |                                                          |             |                       |                                            |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |  |
|                                 |                                                          |             | ИТОГО:                |                                            |           |          |              |                             | 883,37                |                        |                        |                        |  |
| 02001                           | ОБЕД<br>Борщ из свежей капусты (с мясом кур) со сметаной | 200/15/2    |                       |                                            |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |  |
|                                 |                                                          |             | капуста свежая        | 20                                         | 0,36      | -        | 10,80        | 5,60                        | 10,00                 | 9,60                   | 3,20                   | 0,20                   |  |
|                                 |                                                          |             | картофель             | 10                                         | 0,20      | 0,01     | 1,97         | 8,30                        | 2,00                  | 1,00                   | 2,30                   | 0,09                   |  |
|                                 |                                                          |             | лук репчатый          | 2                                          | 0,03      | -        | 0,19         | 0,86                        | 0,20                  | 0,60                   | 0,28                   | 0,02                   |  |
|                                 |                                                          |             | морковь               | 5                                          | 0,07      | 0,01     | 0,35         | 1,65                        | 0,25                  | 2,55                   | 1,90                   | 0,06                   |  |
|                                 |                                                          |             | томатная паста        | 8                                          | 0,38      | 0,00     | 1,51         | 7,68                        | 3,60                  | 6,24                   | 2,40                   | 0,18                   |  |
|                                 |                                                          |             | мясо кур              | 15                                         | 3,12      | 1,32     | 0,09         | 24,75                       | -                     | 3,00                   | 4,80                   | 0,45                   |  |
|                                 |                                                          |             | сметана               | 2                                          | 0,51      | 0,26     | 0,00         | 4,35                        | -                     | 2,55                   | 1,53                   | -                      |  |
|                                 |                                                          |             | свекла                | 16                                         | 0,27      | -        | 1,73         | 7,68                        | 1,60                  | 5,98                   | 6,88                   | 0,22                   |  |
|                                 |                                                          |             | масло растит.         | 5                                          | 0,00      | 5,00     | 0,00         | 44,95                       | -                     | -                      | -                      | -                      |  |
| 08004                           | Рожки отварные                                           | 150/5       |                       |                                            |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |  |
|                                 |                                                          |             | рожки                 | 40                                         | 4,16      | 0,36     | 30,08        | 132,80                      | 0,00                  | 7,20                   | 6,40                   | 0,48                   |  |
|                                 |                                                          |             | масло сливочное       | 5                                          | 0,03      | 4,13     | -            | 37,40                       | 0,00                  | 1,10                   | 0,15                   | 0,01                   |  |
| Орг-ция детского питания стр.81 | Мясо кур                                                 | 80          |                       |                                            |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |  |
|                                 |                                                          |             | котлета               | 80                                         | 82,24     | 2,56     | 3,28         | 47,20                       | 0,56                  | 96,00                  | 11,20                  | 0,08                   |  |
|                                 |                                                          |             | масло растит.         | 5                                          | 0,00      | 5,00     | 0,00         | 44,95                       | -                     | -                      | -                      | -                      |  |
|                                 | Сок                                                      | 200         | сок                   | 200                                        | 0,00      | 0,00     | 26,60        | 110,00                      | 80,00                 | 36,00                  | -                      | 0,60                   |  |
|                                 | Хлеб ржаной                                              | 60          | хлеб ржаной           | 60                                         | 3,36      | 0,66     | 25,98        | 119,40                      | -                     | 20,40                  | 24,60                  | 1,38                   |  |
|                                 | Овощи свежие в нарезке                                   | 60          | Овощи свежие          | 60                                         | 0,42      | 0,09     | 2,16         | 10,5                        | 8,00                  | 18,40                  | 11,20                  | 0,72                   |  |
|                                 | ИТОГО:                                                   |             | 608.00                |                                            |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |  |

КОПИЯ ВЕРНА



**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

| № технол. карты | Наименование блюда                       | Выход (гр.) | Наименование продукта | Норма расхода продуктов на 1 порцию(грамм) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетич. Ценность (к/кал) | Минерал.вещ-во (мг) С | Минерал. Вещ-во (мг)Са | Минерал.вещ-во (мг) Мg | Минерал. вещ-во (мг)Fe |
|-----------------|------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------------------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 04021           | <b>ЗАВТРАК</b><br>Каша молочная рисовая  | 150/5       | рис                   | 40                                         | 2.80      | 0.24     | 30.92        | 129.20                      | 0.00                  | 9.60                   | 8.40                   | 0.72                   |
|                 |                                          |             | соль                  | 3                                          | 0.45      | 0.11     | 0.21         | 3.57                        | 0.00                  | 3.00                   | -                      | 0.18                   |
|                 |                                          |             | масло слив.           | 5                                          | 0.03      | 4.13     | -            | 37.40                       | 0.00                  | 1.10                   | 0.15                   | 0.01                   |
|                 |                                          |             | молоко                | 100                                        | 2.08      | 3.20     | 4.70         | 58.00                       | 1.00                  | 121.00                 | 14.00                  | 0.10                   |
|                 |                                          |             |                       |                                            |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                 | Бутерброд с сыром и маслом               | 30/15/5     | масло сливочное       | 5                                          | 0.03      | 4.13     | -            | 37.40                       | 0.00                  | 1.10                   | 0.15                   | 0.01                   |
| 10020           | Какао                                    | 200/15      | сыр                   | 15                                         | 4.02      | 4.10     | -            | 54.15                       | 0.42                  | 156.00                 | -                      | -                      |
|                 | Свежие овощи в нарезке                   | 60          | молоко                | 100                                        | 2.08      | 3.20     | 4.70         | 58.00                       | 1.00                  | 121.00                 | 14.00                  | 0.10                   |
|                 |                                          |             | сахар                 | 15                                         | 0.00      | -        | 14.97        | 56.10                       | 0.00                  | 0.30                   | сл                     | 0.05                   |
|                 |                                          |             | какао                 | 3                                          | 0.73      | 0.53     | 0.11         | 11.19                       | -                     | 0.54                   | 2.70                   | 0.35                   |
|                 |                                          |             | Овощи свежие          | 60                                         | 0.42      | 0.09     | 2.16         | 10.5                        | 8.00                  | 18.40                  | 11.20                  | 0.72                   |
|                 |                                          |             | Йогурт                | 125                                        | 3.50      | 25.00    | 4.00         | 257.50                      | 0.38                  | 107.50                 | 10.00                  | 0.25                   |
|                 | Яблоко                                   | 250         | яблоко                | 250                                        | 42.50     | -        | 28.25        | 115.00                      | 32.50                 | 40.00                  | 22.50                  | 5.50                   |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 30          | Хлеб пшеничный        | 30                                         | 2.28      | 0.27     | 14.91        | 67.80                       | -                     | 15.60                  | 21.00                  | 0.96                   |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                            |             |                       |                                            |           |          |              | <b>1027.81</b>              |                       |                        |                        |                        |
| 138/1           | <b>ОБЕД</b><br>Суп гороховый с мясом кур | 200/15      | горох                 | 10                                         | 2.30      | 0.16     | 5.77         | 32.30                       | 0.00                  | 8.90                   | 8.80                   | 0.70                   |
|                 |                                          |             | мкур                  | 15                                         | 3.12      | 1.32     | 0.09         | 24.75                       | -                     | 3.00                   | 4.80                   | 0.45                   |
|                 |                                          |             | картофель             | 10                                         | 0.20      | 0.01     | 1.97         | 8.30                        | 2.00                  | 1.00                   | 2.30                   | 0.09                   |
|                 |                                          |             | лук репчатый          | 2                                          | 0.03      | -        | 0.19         | 0.86                        | 0.20                  | 0.60                   | 0.28                   | 0.02                   |
|                 |                                          |             | морковь               | 5                                          | 0.07      | 0.01     | 0.35         | 1.65                        | 0.25                  | 2.55                   | 1.90                   | 0.06                   |
|                 |                                          |             | томатная паста        | 8                                          | 0.38      | 0.00     | 1.51         | 7.68                        | 3.60                  | 6.24                   | 2.40                   | 0.18                   |
|                 |                                          |             | масло растит.         | 5                                          | 0.00      | 5.00     | 0.00         | 44.95                       | -                     | -                      | -                      | -                      |
| 08005           | Картофельное пюре                        | 150         | картофель             | 100                                        | 2.00      | 0.10     | 19.70        | 83.00                       | 20.00                 | 10.00                  | 23.00                  | 0.90                   |
| 07002           | Рыба тушеная в томатном соусе            | 80/20       | рыба                  | 80                                         | 10.56     | 0.64     | -            | 48.00                       | сл                    | 13.60                  | 15.20                  | -                      |
|                 |                                          |             | томатная паста        | 8                                          | 0.38      | 0.00     | 1.51         | 7.68                        | 3.60                  | 6.24                   | 2.40                   | 0.18                   |
|                 |                                          |             | масло растит.         | 5                                          | 0.00      | 5.00     | 0.00         | 44.95                       | -                     | -                      | -                      | -                      |
|                 |                                          |             | мука                  | 5                                          | 0.52      | 0.05     | 3.71         | 16.35                       | 0.00                  | 1.20                   | 2.20                   | 0.11                   |
|                 | Свежие овощи в нарезке                   | 60          | Овощи свежие          | 60                                         | 0.42      | 0.09     | 2.16         | 10.50                       | 8.00                  | 18.40                  | 11.20                  | 0.72                   |
|                 | Сок                                      | 200         | сок                   | 200                                        | 0.00      | 0.00     | 26.60        | 110.00                      | 80.00                 | 36.00                  | -                      | 0.60                   |
|                 | Хлеб ржаной                              | 60          | хлеб ржаной           | 60                                         | 3.36      | 0.66     | 25.98        | 119.40                      | -                     | 20.40                  | 24.60                  | 1.38                   |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                            |             |                       |                                            |           |          |              | <b>560.37</b>               |                       |                        |                        |                        |

КОПИЯ ВЕРНА



| № техн. | Наименование                    | Вход (г) | Наименование   | Вход (г) | Норма расхода | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергич | Минерал.вещ- (мг) С | Минерал. (мг) Са | Минерал.вещ- (мг) Mg | Минерал.вещ- (мг) Fe |
|---------|---------------------------------|----------|----------------|----------|---------------|-------|-------|----------|---------|---------------------|------------------|----------------------|----------------------|
| 06001   | Запеканка творожная со сметаной | 100/3    | Творог         | 100      | 16,70         | 9,00  | 1,30  | 156,00   | 0,50    | 164,00              | 23,00            | 0,40                 | 0,40                 |
|         |                                 |          | сахар          | 5        | 0,00          | -     | 4,99  | 18,70    | 0,00    | 0,10                | -                | 0,02                 | 0,02                 |
|         |                                 |          | соль           | 3        | 0,45          | 0,11  | 0,21  | 3,57     | 0,00    | 3,00                | -                | 0,18                 | 0,18                 |
|         |                                 |          | масло слив.    | 5        | 0,03          | 4,13  | -     | 37,40    | 0,00    | 1,10                | 0,15             | 0,01                 | 0,01                 |
|         |                                 |          | мука           | 5        | 0,52          | 0,05  | 3,71  | 16,35    | 0,00    | 1,20                | 2,20             | 0,11                 | 0,11                 |
| 10031   | Чай с сахаром                   | 200/15   | чай            | 1        | 0,20          | -     | 0,07  | 1,99     | 0,10    | 4,95                | 4,40             | 0,83                 | 0,83                 |
|         |                                 |          | сахар          | 15       | 0,00          | -     | 14,97 | 56,10    | 0,00    | 0,30                | 4,40             | 0,05                 | 0,05                 |
|         |                                 |          | Овощи свежие   | 60       | 0,42          | 0,09  | 2,16  | 10,50    | 8,00    | 18,40               | 11,20            | 0,72                 | 0,72                 |
|         |                                 |          | Йогурт         | 125      | 3,50          | 25,00 | 4,00  | 257,50   | 0,38    | 107,50              | 10,00            | 0,25                 | 0,25                 |
|         |                                 |          | Нектарин       | 250      | 42,50         | -     | 93,00 | 77,50    | 102,00  | 102,00              | 30,00            | 1,50                 | 1,50                 |
|         |                                 |          | Хлеб пшеничный | 30       | 2,28          | 0,27  | 14,91 | 67,80    | -       | 15,60               | 21,00            | 0,96                 | 0,96                 |
| Итого:  |                                 |          |                |          |               |       |       |          |         |                     |                  |                      |                      |
| 138/1   | Суп сырный с мясом кур          | 200/15   | сыр козийский  | 20       | 4,80          | 2,70  | -     | 45,20    | -       | 128,00              | -                | -                    | -                    |
|         |                                 |          | мясо кур       | 15       | 3,12          | 1,32  | 0,09  | 24,75    | -       | 3,00                | 4,80             | 0,45                 | 0,45                 |
|         |                                 |          | картофель      | 10       | 0,20          | 0,01  | 1,97  | 8,30     | 2,00    | 1,00                | 2,30             | 0,09                 | 0,09                 |
|         |                                 |          | лук репчатый   | 2        | 0,03          | -     | 0,19  | 0,86     | 0,20    | 0,60                | 0,28             | 0,02                 | 0,02                 |
|         |                                 |          | морковь        | 5        | 0,07          | 0,01  | 1,65  | 0,35     | 0,25    | 2,55                | 1,90             | 0,06                 | 0,06                 |
|         |                                 |          | масло растит.  | 5        | 0,00          | 5,00  | 0,00  | 44,95    | -       | -                   | -                | -                    | -                    |
| 04022   | Льез из мяса кур                | 150/80   | рис            | 40       | 2,80          | 0,24  | 30,92 | 129,20   | 0,00    | 9,60                | 8,40             | 0,72                 | 0,72                 |
|         |                                 |          | томатная паста | 8        | 0,38          | 0,00  | 1,51  | 7,68     | 3,60    | 6,24                | 2,40             | 0,18                 | 0,18                 |
|         |                                 |          | мясо кур       | 80       | 16,64         | 7,04  | 0,48  | 132,00   | -       | 16,00               | 25,60            | 2,40                 | 2,40                 |
|         |                                 |          | масло растит.  | 5        | 0,00          | 5,00  | 0,00  | 44,95    | -       | -                   | -                | -                    | -                    |
|         |                                 |          | Овощи свежие   | 60       | 0,42          | 0,09  | 2,16  | 10,50    | 8,00    | 18,40               | 11,20            | 0,72                 | 0,72                 |
|         |                                 |          | сок            | 200      | 0,00          | 0,00  | 26,60 | 110,00   | 80,00   | 36,00               | -                | 0,60                 | 0,60                 |
|         |                                 |          | Хлеб ржаной    | 60       | 3,36          | 0,66  | 25,98 | 119,40   | -       | 20,40               | 24,60            | 1,38                 | 1,38                 |
|         |                                 |          | печенье        | 40       | 3,64          | 9,20  | 0,60  | 126,00   | 0,20    | 54,00               | 9,20             | 0,16                 | 0,16                 |
| Итого:  |                                 |          |                |          |               |       |       |          |         |                     |                  |                      |                      |
| 805,44  |                                 |          |                |          |               |       |       |          |         |                     |                  |                      |                      |

КОПИЯ БЕРНА



| № техн. карты | Наименование | Выход (гр.) | Наименование | продукта | Норма расхода на 1 порцию(грамм) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетич (к/кал) | Минерал.вещ-во (мг) С | Минерал.вещ-во (мг)Са | Минерал.вещ-во (мг) Mg | Минерал.вещ-во (мг)Fe | Итого: |    |      |      |      |       |      |       |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|----------------------------------|-----------|----------|--------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|--------|----|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|               |              |             |              |          |                                  |           |          |              |                   |                       |                       |                        |                       | ячка   | 40 | 0.68 | 5.32 | 2.76 | 61.60 | 2.80 | 17.20 | 12.00 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 2.80 | 0.18 | 0.01 |

КОПИЯ БЕРНА



**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

| № технол. карты          | Наименование блюда                  | Выход (гр.) | Наименование продукта | Норма расхода на 1 порцию(грамм) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетич. Ценность (к/кал) | Минерал.вещ-во (мг) С | Минерал. Вещ-во (мг)Са | Минерал.вещ-во (мг) Мg | Минерал. вещ-во (мг)Fe |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------|-----------------------|----------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 08004                    | <b>ЗАВТРАК</b>                      |             |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                          | Рожки отварные                      | 150/5       | рожки                 | 40                               | 4,16      | 0,36     | 30,08        | 132,80                      | 0,00                  | 7,20                   | 6,40                   | 0,48                   |
|                          |                                     |             | соль                  | 3                                | 0,45      | 0,11     | 0,21         | 3,57                        | 0,00                  | 3,00                   | -                      | 0,18                   |
|                          |                                     | 80          | масло слив.           | 5                                | 0,03      | 4,13     | -            | 37,40                       | 0,00                  | 1,10                   | 0,15                   | 0,01                   |
| Орг-ция Детского питания |                                     |             | сахар                 | 5                                | 0,00      | -        | 4,99         | 18,70                       | 0,00                  | 0,10                   | Сл.                    | 0,02                   |
| 10031                    | Чай с сахаром                       | 200/15      |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                          |                                     |             | чай                   | 1                                | 0,20      | -        | 0,07         | 1,99                        | 0,10                  | 4,95                   | 4,40                   | 0,83                   |
|                          |                                     |             | сахар                 | 15                               | 0,00      | -        | 14,97        | 56,10                       | 0,00                  | 0,30                   | сл                     | 0,05                   |
|                          | Хлеб пшеничный                      | 30          |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                          |                                     |             | хлеб пшеничный        | 30                               | 2,28      | 0,27     | 14,91        | 67,80                       | -                     | 15,60                  | 21,00                  | 0,96                   |
|                          |                                     |             | масло сливочное       | 5                                | 0,03      | 4,13     | -            | 37,40                       | 0,00                  | 1,10                   | 0,15                   | 0,01                   |
|                          | Свежие овощи в нарезке              | 60          | Овощи свежие          | 60                               | 0,42      | 0,09     | 2,16         | 10,50                       | 8,00                  | 18,40                  | 11,20                  | 0,72                   |
|                          | Йогурт                              | 125         | йогурт                | 125                              | 3,50      | 25,00    | 4,00         | 257,50                      | 0,38                  | 107,50                 | 10,00                  | 0,25                   |
|                          | Фрукты                              | 250         | фрукты                | 250                              | 42,50     | -        | 43,75        | 172,50                      | 15,00                 | 112,50                 | 42,50                  | 1,50                   |
| <b>ИТОГО:</b>            |                                     |             |                       |                                  |           |          |              | <b>968,56</b>               |                       |                        |                        |                        |
| 02017                    | ОБЕД<br>Суп рыбный (консервы сайра) | 200/15      |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                          |                                     |             | сайра                 | 15                               | 1,70      | 0,85     | 0,00         | 14,50                       | -                     | 8,50                   | 5,10                   | -                      |
|                          |                                     |             | картофель             | 10                               | 0,20      | 0,01     | 1,97         | 8,30                        | 2,00                  | 1,00                   | 2,30                   | 0,09                   |
|                          |                                     |             | лук репчатый          | 2                                | 0,03      | -        | 0,19         | 0,86                        | 0,20                  | 0,60                   | 0,28                   | 0,02                   |
|                          |                                     |             | морковь               | 5                                | 0,07      | 0,01     | 0,35         | 1,65                        | 0,25                  | 2,55                   | 1,90                   | 0,06                   |
|                          |                                     |             | томатная паста        | 8                                | 0,38      | 0,00     | 1,51         | 7,68                        | 3,60                  | 6,24                   | 2,40                   | 0,18                   |
|                          |                                     |             | масло растит.         | 5                                | 0,00      | 5,00     | 0,00         | 44,95                       | -                     | -                      | -                      | -                      |
| 08002                    | Рис отварной                        | 150         |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                          |                                     |             | рис                   | 40                               | 2,80      | 0,24     | 30,92        | 129,20                      | 0,00                  | 9,60                   | 8,40                   | 0,72                   |
|                          |                                     |             | соль                  | 3                                | 0,45      | 0,11     | 0,21         | 3,57                        | 0,00                  | 3,00                   | -                      | 0,18                   |
| Орг-ция детского питания | Гуляш из птицы (куры)               | 80/20       |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                          |                                     |             | птица                 | 80                               | 16,64     | 7,04     | 0,48         | 132,00                      | -                     | 16,00                  | 25,60                  | 2,40                   |
|                          |                                     |             | томатная паста        | 8                                | 0,38      | 0,00     | 1,51         | 7,68                        | 3,60                  | 6,24                   | 2,40                   | 0,18                   |
|                          |                                     |             | лук репчатый          | 2                                | 0,03      | -        | 0,19         | 0,86                        | 0,20                  | 0,60                   | 0,28                   | 0,02                   |
|                          |                                     |             | морковь               | 5                                | 0,07      | 0,01     | 0,35         | 1,65                        | 0,25                  | 2,55                   | 1,90                   | 0,06                   |
|                          |                                     |             | масло растит.         | 5                                | 0,00      | 5,00     | 0,00         | 44,95                       | -                     | -                      | -                      | -                      |
|                          |                                     |             | мука                  | 5                                | 0,52      | 0,05     | 3,71         | 16,35                       | 0,00                  | 1,20                   | 2,20                   | 0,11                   |
|                          | Сок                                 | 200         | сок                   | 200                              | 0,00      | 0,00     | 26,60        | 110,00                      | 80,00                 | 36,00                  | -                      | 0,60                   |
|                          | Хлеб ржаной                         | 60          |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                          |                                     |             | хлеб ржаной           | 60                               | 3,36      | 0,66     | 25,98        | 119,40                      | -                     | 20,40                  | 24,60                  | 1,38                   |
|                          |                                     |             |                       |                                  |           |          |              |                             |                       |                        |                        |                        |
|                          | Свежие овощи в нарезке              | 60          | Овощи свежие          | 60                               | 0,42      | 0,09     | 2,16         | 10,50                       | 8,00                  | 18,40                  | 11,20                  | 0,72                   |
|                          |                                     |             | кекс                  | 40                               | 2,24      | 0,44     | 17,32        | 79,60                       | -                     | 13,60                  | 16,40                  | 0,92                   |
|                          | Кекс                                | 40          | <b>ИТОГО:</b>         |                                  |           |          |              |                             | <b>745,70</b>         |                        |                        |                        |

КОПИЯ ВЕРНА