**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технол карты | Наименование блюд | Выход(гр.) |  | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fе |
| завтрак |
| 295 | Суп рыбный | 100 |  | 0,95 | 6,06 | 4,88 | 124,76 | 0,02 | 5,7 | 0 | 2,7 | 28,78 | 25,88 | 12,51 | 0,76 |
| 744 | Каша гречневая | 200 |  | 6,09 | 6,55 | 32,65 | 345,83 | 0,17 | 0 | 10,8 | 0,36 | 9,53 | 119,99 | 79,99 | 2,69 |
| 47 | Рагу из мяса птицы | 80 |  | 9,92 | 3,2 | 2,72 | 79,36 | 0,03 | 1,68 | 30,4 | 0,05 | 9,4 | 70,24 | 9,09 | 0,73 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |  | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 |
| 484 | Натуральный сок | 200 |  | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | Фрукты  | 140 |  | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,04 | 14,0 | 0 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,8 |
| 458 | Булочка | 50 |  | 2,95 | 3,8 | 29,0 | 161,9 | 0,06 | 0,08 | 9,38 | 0,55 | 24,63 | 46,18 | 7,02 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Всего** | **23,97** | **20,95** | **99,05** | **866,05** | **0,36** | **25,46** | **50,58** | **4,48** | **113,44** | **308,49** | **131,81** | **11,52** |
|  |  |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технол карты | Наименование блюд | Выход(гр.) |  | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fе |
| завтрак |
| 67 | Суп вермешелевый | 100 |  | 1,00 | 4,25 | 3,38 | 112,85 | 0,02 | 14,02 | 0 | 1,91 | 85,55 | 20,13 | 10,28 | 0,48 |
| 245 | Рыба (филе) припущенная | 120 |  | 23,42 | 0,88 | 0 | 101,02 | 0,13 | 1,46 | 14,64 | 1,32 | 514,61 | 747,09 | 44,05 | 0,75 |
| 260 | Каша пшенная | 200 |  | 2,15 | 13,68 | 14,46 | 315,7 | 0,12 | 10,09 | 10,44 | 0,12 | 43,57 | 78,33 | 26,06 | 0,94 |
| 27 | Кисель  | 200 |  | 0,62 | 0,06 | 38,24 | 154,66 | 0 | 1,2 | 0 | 0,06 | 12,62 | 11,9 | 2,4 | 0,92 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |  | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 |
|  | Фрукты  | 140 |  | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,04 | 14,0 | 0 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,8 |
|  | Кондитерские изделия  | 50 |  | 5,82 | 3,62 | 30 | 219,83 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,32 | 10 | 109,58 | 35 | 2,2 |
|  |  |  | **Всего** | **35,07** | **23,63** | **110,08** | **1022,26** | **0,49** | **40,77** | **25,1** | **4,35** | **693,45** | **999,23** | **132,99** | **9,33** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технол карты | Наименование блюд | Выход(гр.) |  | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fе |
| завтрак |
|  | Суп гороховый | 100 |  | 0,81 | 4,85 | 4,59 | 84,35 | 0,01 | 0 | 2,17 | 20,25 | 23,47 | 12,06 | 0,75 | 0,02 |
|  | Рожки отварные | 200 |  | 6,55 | 8,48 | 38,58 | 428,01 | 0,07 | 0 | 10,8 | 0,64 | 12,44 | 36,35 | 6,66 | 0,68 |
|  | Окорочок в томатном соусе | 100 |  | 12,2 | 9,6 | 11,3 | 180,4 | 0,07 | 0 | 0 | 2,03 | 14,97 | 153,23 | 18,82 | 2,21 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,95 | 5,77 | 0 | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |  | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 |
|  | Масло сливочное порционно | 20 |  | 0,16 | 16,5 | 0,16 | 149,6 | 0 | 0 | 60,0 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
|  | Фрукты  | 180 |  | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 84,6 | 0,04 | 9,0 | 0 | 0,72 | 34,2 | 28,8 | 21,6 | 4,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Всего** | **21,94** | **40,55** | **99,43** | **1043,32** | **0,21** | **9,0** | **72,97** | **24,18** | **96,13** | **256,81** | **50,43** | **7,83** |

 **4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технол карты | Наименование блюд | Выход(гр.) |  | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fе |
| завтрак |
|  | Суп вермишелевый с говядиной тушеной | 100 |  | 0,42 | 7,25 | 1,32 | 120,2 | 0,02 | 5,28 | 0 | 3,22 | 12,7 | 22,43 | 7,43 | 0,32 |
|  | Перловая каша | 80 |  | 8,08 | 3,28 | 13,04 | 114,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 7,64 | 108,72 | 16,7 | 1,43 |
|  | Соус томатный с окорочком | 200 |  | 2,16 | 1,68 | 17,52 | 156,4 | 0,05 | 38,64 | 0 | 2,32 | 233,44 | 51,32 | 26,37 | 0,95 |
|  | Кисель | 200 |  | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |  | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 |
|  | Масло сливочное порционно | 20 |  | 0,16 | 16,5 | 0,16 | 149,6 | 0 | 0 | 60,0 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
|  | Фрукты  | 180 |  | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 84,6 | 0,04 | 9,0 | 0 | 0,72 | 34,2 | 28,8 | 21,6 | 4,14 |
|  | Кондитерские изделия  | 50 |  | 5,82 | 3,62 | 30 | 219,83 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,32 | 10 | 109,58 | 35 | 2,2 |
|  |  |  | **Всего** | **23,18** | **36,6** | **96,66** | **988,03** | **0,35** | **56,99** | **86,02** | **7,61** | **409,45** | **409,74** | **121,2** | **12,22** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технол карты | Наименование блюд | Выход(гр.) |  | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fе |
| завтрак |
|  | Суп рассольник с окорочком | 100 |  | 1,02 | 4,39 | 7,88 | 125,7 | 0,06 | 5,35 | 0 | 1,91 | 10,94 | 31,1 | 12,03 | 0,49 |
|  | Каша гречневая с тушеной говядиной | 200 |  | 3,92 | 5,52 | 42,34 | 391,15 | 0,03 | 0 | 10,8 | 0,2 | 4,9 | 63,91 | 21,07 | 0,44 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  | 1,4 | 0 | 13,24 | 46,13 | 0,01 | 0,28 | 0 | 0,02 | 17,8 | 14,97 | 11,17 | 0,39 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 | 0,02 | 0 | 0 | 0,18 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,62 |
|  | Фрукты  | 90 |  | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 34,20 | 0,05 | 34,2 | 0 | 0,18 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
|  | Кондитерские изделия  | 50 |  | 5,82 | 3,62 | 30 | 219,83 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,32 | 10 | 109,58 | 35 | 2,2 |
|  |  |  | **Всего** | **23,92** | **17,13** | **112,81** | **942,77** | **0,36** | **70,23** | **10,87** | **12,21** | **195,38** | **293,95** | **94,9** | **4,3** |
|  |  |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технол карты | Наименование блюд | Выход(гр.) |  | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fе |
| завтрак |
|  | Суп рыбный  | 200 |  | 7,4 | 2,8 | 7,0 | 82,80 | 0,11 | 12,25 | 2,5 | 2,21 | 103,87 | 173,68 | 26,79 | 0,94 |
|  | Кисель  | 200 |  | 0,62 | 0,06 | 38,24 | 154,66 | 0 | 1,2 | 0 | 0,06 | 12,62 | 11,9 | 2,4 | 0,92 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 | 0,02 | 0 | 0 | 0,18 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,62 |
|  | Макаронные изделия с колбасой | 15 |  | 2,32 | 2,95 | 0 | 54,6 | 0 | 0,07 | 26,0 | 0,05 | 22,0 | 54,0 | 3,5 | 0,1 |
|  | Масло сливочное порционно | 20 |  | 0,16 | 16,5 | 0,16 | 149,6 | 0 | 0 | 60,0 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
|  | Фрукты  | 90 |  | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 34,20 | 0,05 | 34,2 | 0 | 0,18 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
|  | Кондитерские изделия  | 50 |  | 5,82 | 3,62 | 30 | 219,83 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,32 | 10 | 109,58 | 35 | 2,2 |
|  |  |  | **Всего** | **18,99** | **32,38** | **94,87** | **858,39** | **0,36** | **58,67** | **88,52** | **5,97** | **250,86** | **394,85** | **95,32** | **5,27** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технол карты | Наименование блюд | Выход(гр.) |  | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fе |
| завтрак |
|  | Суп с тушеной говядиной | 100 |  | 0,63 | 9,09 | 6,22 | 183,1 | 0,02 | 9,84 | 0 | 4,04 | 54,67 | 14,12 | 8,06 | 0,55суп |
|  | Плов мясной | 250 |  | 18,0 | 8,25 | 27,3 | 425,75 | 0,09 | 3,4 | 20,7 | 0,59 | 19,61 | 202,09 | 40,2 | 2,57 |
|  | Чай с молоком и сахаром | 200 |  | 1,2 | 1,28 | 17,86 | 87,84 | 0,01 | 0,24 | 6,0 | 0 | 52,35 | 42,17 | 5,6 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |  | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 |
|  | Фрукты  | 90 |  | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 34,20 | 0,05 | 34,2 | 0 | 0,18 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
|  |  |  | **Всего** | **22,05** | **19,38** | **68,41** | **783,29** | **0,19** | **47,68** | **26,7** | **5,15** | **162,83** | **290,48** | **66,36** | **3,54** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технол карты | Наименование блюд | Выход(гр.) |  | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fе |
| завтрак |
|  | Каша пшеничная на молоке | 250 |  | 4,34 | 7,76 | 20,15 | 279,4 | 0,16 | 0,34 | 17,55 | 0,14 | 80,44 | 135,73 | 37,63 | 1,05 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,95 | 5,77 | 0 | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |  | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 |
|  | Йогурт  | 180 |  | 7,38 | 2,7 | 10,62 | 102,6 | 0,05 | 1,08 | 18,0 | 0 | 223,2 | 171,0 | 27,0 | 0,18 |
|  | Фрукты  | 180 |  | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 84,6 | 0,04 | 9,0 | 0 | 0,72 | 34,2 | 28,8 | 21,6 | 4,14 |
|  | Кондитерские изделия  | 50 |  | 5,82 | 3,62 | 30 | 219,83 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,32 | 10 | 109,58 | 35 | 2,2 |
|  |  |  | **Всего**  | **19,76** | **15,2** | **105,57** | **802,67** | **0,43** | **10,42** | **35,57** | **1,52** | **356,49** | **467,68** | **123,83** | **8,31** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технол карты | Наименование блюд | Выход(гр.) |  | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fе |
| завтрак |
|  | Суп из капусты | 100 |  | 0,71 | 4,25 | 5,57 | 106,75 | 0,03 | 2,73 | 0 | 2,07 | 14,8 | 30,11 | 20,75 | 0,39 |
|  | Изделия колбасные | 98 |  | 11,17 | 17,84 | 1,27 | 210,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0,39 | 25,48 | 128,38 | 15,68 | 1,76 |
|  | Рожки отварные | 200 |  | 6,55 | 8,48 | 38,58 | 408,0 | 0,07 | 0 | 10,8 | 0,64 | 12,44 | 36,35 | 6,66 | 0,68 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,95 | 5,77 | 0 | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |  | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 |
|  | Кондитерские изделия | 50 |  | 3,55 | 2,45 | 29,75 | 155,25 | 0,04 | 0,06 | 1,5 | 0,86 | 19,21 | 34,4 | 5,46 | 0,36 |
|  |  |  | **Всего** | **23,48** | **34,16** | **115,15** | **996,94** | **0,2** | **2,79** | **12,3** | **4,3** | **80,58** | **251,81** | **51,15** | **3,93** |
|  |  |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технол карты | Наименование блюд | Выход(гр.) |  | Пищевые вещества | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fе |
| завтрак |
|  | Суп рыбный | 100 |  | 1,00 | 4,25 | 3,38 | 93,75 | 0,02 | 14,02 | 0 | 1,91 | 85,55 | 20,13 | 10,28 | 0,48 |
|  | Каша гречневая  | 200 |  | 6,09 | 6,55 | 32,65 | 345,83 | 0,17 | 0 | 10,8 | 0,36 | 9,53 | 119,99 | 79,99 | 2,69 |
|  | Рыба (филе) припущенная | 120 |  | 23,42 | 0,88 | 0 | 101,02 | 0,13 | 1,46 | 14,64 | 1,32 | 514,61 | 747,09 | 44,05 | 0,75 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 |  | 1,4 | 0 | 13,24 | 46,13 | 0,01 | 0,28 | 0 | 0,02 | 17,8 | 14,97 | 11,17 | 0,39 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |  | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 |
|  | Фрукты  | 140 |  | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,04 | 14,0 | 0 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,8 |
|  | Бутерброд с колбасой полукопченой  | 40 |  | 4,94 | 8,38 | 10,32 | 136,4 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 10,7 | 59,6 | 7,0 | 0,84 |
|  |  |  | **Всего** | **38,91** | **21,2** | **83,59** | **841,33** | **0,44** | **29,76** | **25,44** | **4,69** | **665,29** | **993,98** | **167,69** | **9,19** |
|  |  |  |  |

Распределение фруктов по дням циклического меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование плода | выход гр. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| яблоко | 140 | х | х |  |  |  |  |  |  | х | х |
| груша | 180 |  |  | х |  |  |  |  | х |  |  |
| мандарин | 90 |  |  |  |  | х | х | х |  |  |  |
| апельсин | 180 |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |

Возможна замена фруктов или на десерт фруктовый в ассортименте.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование плода | выход гр. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Сок яблочный | 200 | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочно - вишневый | 200 |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочно -персиковый | 200 |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |

Возможна замена на нектар или на сок в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Возможная замена блюд

|  |  |
| --- | --- |
| Заменяемое блюдо | Вариант замены |
| Каша овсяная молочная | Блинчики в ассортименте собственного приготовления или промышленного |
| Рыба (филе) припущенная  | Тефтели рыбные |
| Ватрушка  | Кондитерские изделия |
| Салат из свежих огурцов  | Салат Мозаика |
| Плов мясной  | Курицу в сырном соусе , рис отварной |