



		<b>3 день</b>	<b>итого:</b>	<b>1280</b>	<b>47</b>	<b>49,5</b>	<b>195</b>	<b>1439</b>	<b>409,68</b>	<b>93,91</b>	<b>429,79</b>	<b>9,17</b>	<b>0,96</b>	<b>51,33</b>	<b>70,57</b>
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	<b>614</b>	<b>287,8</b>	<b>22,6</b>	<b>133,1</b>	<b>2,43</b>	<b>0,31</b>	<b>0,84</b>	<b>20,01</b>	
3 № 168	№1/4	Каша манная молочная	210	5	4	35	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20	
7 № 397	№ 5/10	Какао с молоком	210	4	4	26	162	80,3	14,7	94,5	0,28	0,03	0,84	0,01	
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	80	6	8	38	255	196,8			1,68	0,24		0	
		<b>ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>32</b>	<b>33,5</b>	<b>96</b>	<b>825</b>	<b>121,88</b>	<b>71,31</b>	<b>296,69</b>	<b>6,74</b>	<b>0,65</b>	<b>50,49</b>	<b>50,56</b>	
14 №96	№ 7/2	Рассольник "Ленинградский"	250	10	11	12	194	38,98	27,51	59,49	1,69	0,16	13,72	3,43	
4 № 321	№(8/В	Рагу из свинины	180	18	21	27	375	55,1	43,8	176,2	2,42	0,1	8,67	47	
16 № 506	№ 21/10	Кисель "Витошка" с витами	200	0	0	24	95					0,3	20,1	0,13	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43								
		Яблоко	100	1	1	10	47	8	0	61	2	0	8	0	
		<b>4 день</b>	<b>итого:</b>	<b>1245</b>	<b>50,2</b>	<b>63,6</b>	<b>148</b>	<b>1405</b>	<b>599,79</b>	<b>29,93</b>	<b>330,06</b>	<b>6,79</b>	<b>0,6</b>	<b>99,42</b>	<b>348,51</b>
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>53</b>	<b>633</b>	<b>436,7</b>	<b>26,5</b>	<b>305,5</b>	<b>4,69</b>	<b>0,36</b>	<b>0,9</b>	<b>345,08</b>	
4 № 438	№2/6;11/1	Омлет натур. с овощной доб	230	14	24	9	344	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345	
6 № 395	№ 4/10	Коф напиток с молоком	210	3	3	15	98	125,7	7	45	0,07	0,02	0,65	0,08	
		Хлеб пш. обогащ. с маслом	60	5	6	29	191	196,8			1,68	0,24		0	
		<b>ОБЕД</b>	<b>745</b>	<b>28,2</b>	<b>30,6</b>	<b>95</b>	<b>772</b>	<b>163,09</b>	<b>3,43</b>	<b>24,56</b>	<b>2,1</b>	<b>0,24</b>	<b>98,52</b>	<b>3,43</b>	
13 № 66	№ 3/2	Суп лапша домашн	200	6	6	11	118	16,79	3,43	24,56	0,67	0,03	0,48	3,43	
13 № 187	№ 4/4	Каша молочная "Дружба"	205	6	9	34	242	126,5			0,8	0,12	0,54		
1 №178	№1/9	Котлета из мяса птицы	90	13	15	9	223								
2 №20/10	№20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18	75						97,5		
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43								
		<b>5 день</b>	<b>итого:</b>	<b>1255</b>	<b>36,2</b>	<b>39,5</b>	<b>190</b>	<b>1280</b>	<b>461,93</b>	<b>195,56</b>	<b>475,44</b>	<b>11,76</b>	<b>0,84</b>	<b>50,51</b>	<b>109</b>
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>505</b>	<b>13,2</b>	<b>10</b>	<b>86</b>	<b>504</b>	<b>352,6</b>	<b>109,85</b>	<b>226,82</b>	<b>5,49</b>	<b>0,4</b>	<b>6,11</b>	<b>59</b>	
3 №168	№ 1/4	Каша гречневая молочная	210	6	5	33	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20	
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0	
		Хлеб пш	80	6	1	38	189	196,8			1,68	0,24		0	
4 №42	№ 4/13	Сыр (порциями)	15	1	4	0	54	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	
		<b>ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>23</b>	<b>29,5</b>	<b>104</b>	<b>776</b>	<b>109,33</b>	<b>85,71</b>	<b>248,62</b>	<b>6,27</b>	<b>0,44</b>	<b>44,4</b>	<b>50</b>	
3 № 87	№ 11/2	Суп с рыбными консервами	200	7	7	11	134	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12	

3 № 336	№ 7/3	Капуста тушеная	100	2	4	23	142	14,64	29,33	49,7	1,16	0,16	21	21
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	100	2	4	14	92	24,65	18,5	57,7	0,67	0,09	12,11	17
15 № 446	№ 14/8	Тефтели из говядины с рисом	100	9	14	11	204							
	№ 14/10	Сок	200	0	0	22	90	14			2,8	0,02	4	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	43							
		<b>6 день итого:</b>	<b>1355</b>	<b>36,74</b>	<b>41</b>	<b>219</b>	<b>1493</b>	<b>415,03</b>	<b>58,58</b>	<b>309,26</b>	<b>6,62</b>	<b>0,5</b>	<b>12,81</b>	<b>62,43</b>
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
		<b>ЗАВТРАК всего</b>	<b>505</b>	<b>10,2</b>	<b>9</b>	<b>90</b>	<b>498</b>	<b>346,3</b>	<b>33,55</b>	<b>146,12</b>	<b>2,64</b>	<b>0,28</b>	<b>6,11</b>	<b>59</b>
3/168	№1/4	Каша рисовая молочная	210	3	4	37	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0
		Хлеб пш	80	6	1	38	189	196,8			1,68	0,24		0
4 №42	№ 4/13	Сыр (порциями)	15	1	4	0	54	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
		<b>ОБЕД всего</b>	<b>850</b>	<b>26,54</b>	<b>32</b>	<b>129</b>	<b>995</b>	<b>68,73</b>	<b>25,03</b>	<b>163,14</b>	<b>3,98</b>	<b>0,22</b>	<b>6,7</b>	<b>3,43</b>
12 № 55	№ 10/2	Свекольник со сметаной	250	3	10	15	168	31,73	3,43	24,54	1,37	0,05	5,56	3,43
5 №272	№ 19/8	Биточки мясные	100	15	14	30	400	10,8	21,6	135	1,8	0,07	0	0
18 № 322	№ 11/3	Пюре картофельное с морковью	150	3	5	20	134							
4 № 868	№ 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,14	0
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85							
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	43							
		<b>7 день итого:</b>	<b>1360</b>	<b>60</b>	<b>68,5</b>	<b>231</b>	<b>1671</b>	<b>464,69</b>	<b>126,83</b>	<b>571,55</b>	<b>13,17</b>	<b>1,28</b>	<b>52,53</b>	<b>348,64</b>
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
		<b>ЗАВТРАК всего</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>32</b>	<b>58</b>	<b>602</b>	<b>325,2</b>	<b>21,9</b>	<b>260,5</b>	<b>4,98</b>	<b>0,34</b>	<b>3,08</b>	<b>345</b>
4 № 438	№2/6;	Омлет натур. с овощной доб.	210	13	24	5	285	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном	210	0	0	15	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	80	6	8	38	255	196,8			1,68	0,24		0
		<b>ОБЕД всего</b>	<b>860</b>	<b>41</b>	<b>36,5</b>	<b>173</b>	<b>1069</b>	<b>139,49</b>	<b>104,93</b>	<b>311,05</b>	<b>8,19</b>	<b>0,94</b>	<b>49,45</b>	<b>3,642</b>
4 № 200	№ 6/2	Суп картофельный с курой	200	5,5	4,5	13	116	27,37	28,33	85,98	1,25	0,12	9,6	3,43
6 №115	№ 15/2	с гренками	20	2,5	0,5	15	74	7,25			0,63	0,05	0	
10 № 83	№ 1/7	Биточки рыбные в т/с	100	16	17	10	123	49,67			1,42	0,18	0,38	
4 № 679	№ 1/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	36	230	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,2
6 № 45	№1/1	Салат из белокочан. капусты	60	1	3	5	52	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
16 №507	№ 22/10	Напиток витамин "Витошка"	200	0	0	19	90	0	0	0	0	0,3	20	0,012
		Булочка	80	6	5	52	270							
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	43							

		<b>8 день</b>	<b>итого:</b>	<b>1340</b>	<b>43,4</b>	<b>71,9</b>	<b>196</b>	<b>1631</b>	<b>457,6</b>	<b>97,22</b>	<b>437,55</b>	<b>7,17</b>	<b>1,26</b>	<b>76,385</b>	<b>4,1</b>
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>30,3</b>	<b>100</b>	<b>779</b>	<b>339,69</b>	<b>14,7</b>	<b>94,5</b>	<b>1,83</b>	<b>0,91</b>	<b>1,005</b>	<b>0,01</b>	
13 № 204	№ 3/3	Макаронные изд с сыром	220	11	18	32	342	239,59			0,92	0,79	0,165		
7 № 397	№ 5/10	Какао с молоком	210	4	4	26	162	80,3	14,7	94,5	0,28	0,03	0,84	0,01	
		Кондитерское изделие	40	2	8	28	204								
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09			0
		<b>ОБЕД</b>	<b>840</b>	<b>24,4</b>	<b>41,6</b>	<b>96</b>	<b>852</b>	<b>117,91</b>	<b>82,52</b>	<b>343,05</b>	<b>5,34</b>	<b>0,35</b>	<b>75,38</b>	<b>4,09</b>	
4 № 187	№ 4/2	Щи с курой со сметаной	250	5	7	8	120	50,02	25,68	72,17	1,11	0,07	18,46	3,43	
9/№ 265	№ 8/8	Плов с мясом	180	13	29	19	385	27	44,3	246,3	2,8	0,18	1,02	0,66	
3 № 33	№ 5/1	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0	
2 № 7/10	№ 19/10	Компот из с/ф и шиповника	200	0,4	0,1	20	82						50,2		
		Банан	100	2	1	21	95								
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09			0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43								
		<b>9 день</b>	<b>итого:</b>	<b>1360</b>	<b>61,6</b>	<b>55,5</b>	<b>212</b>	<b>1345</b>	<b>446,73</b>	<b>143,05</b>	<b>788,36</b>	<b>10,3</b>	<b>1,7</b>	<b>59,76</b>	<b>171,56</b>
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>37,2</b>	<b>22</b>	<b>97</b>	<b>493</b>	<b>351,4</b>	<b>56,58</b>	<b>413,28</b>	<b>3,38</b>	<b>0,34</b>	<b>6,53</b>	<b>148</b>	
4 №467	№2/5	Пудинг из творога со сгущ	220	31	21	44	246	143	50,08	409,16	1,36	0,1	0,53	148	
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0	
		Хлеб пш. обогащ.	80	6	1	38	189	196,8			1,68	0,24		0	
		<b>ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>24,4</b>	<b>33,5</b>	<b>115</b>	<b>852</b>	<b>95,33</b>	<b>86,47</b>	<b>375,08</b>	<b>6,92</b>	<b>1,36</b>	<b>53,23</b>	<b>23,56</b>	
4 № 206	№ 5/2	Суп картоф. с бобовыми	200	8	7	13	143	37,15	31,67	94,28	1,93	0,19	4,65	3,43	
8 № 436	№ 6/8	Жаркое по- домашнему со си	200	11	25	22	354	25,9	54,8	280,8	3,4	0,18	7,48	20	
2 № 4/1	№ 7/1	Овощи порционные	60	0,4	0	2	8						6		
13 № 291	№ 7/10	Кисель с витаминами "Витол	200	0	0	23	90	0,48			0,06	0,3	20,1	0,13	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9	43								
	№16/10	Банан	150	2	1	32	143	12			0,9	0,6	15	0	
		<b>10 день</b>	<b>итого:</b>	<b>1310</b>	<b>45</b>	<b>50,5</b>	<b>181</b>	<b>1407</b>	<b>567,2</b>	<b>96,17</b>	<b>309,55</b>	<b>9,22</b>	<b>0,78</b>	<b>57,51</b>	<b>34,33</b>
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>592</b>	<b>426,4</b>	<b>7,35</b>	<b>47,25</b>	<b>2,13</b>	<b>0,31</b>	<b>1,12</b>	<b>0,08</b>	
11 № 96	№5/4	Каша пшеничная	210	6	8	36	239	97,6			0,38	0,05	0,47		
6 № 395	№ 4/10	Коф напиток с молоком	210	3	3	15	98	132	7,35	47,25	0,07	0,02	0,65	0,08	
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	80	6	8	38	255	196,8			1,68	0,24		0	

		<b>ОБЕД</b>	<b>всего</b>	<b>810</b>	<b>30</b>	<b>31,5</b>	<b>92</b>	<b>815</b>	<b>140,8</b>	<b>88,82</b>	<b>262,3</b>	<b>7,09</b>	<b>0,47</b>	<b>56,39</b>	<b>34,25</b>
6 № 49	№ 8/1	Салат витаминный		60	3	5	7	119	31,34	25,09	67,2	1,05	0,08	11,37	0,22
4 № 208	№9/2	Суп картоф. с м/изд		250	6	5	17	140	31,29	30,43	91,19	1,4	0,12	8,25	3,43
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное		150	3	5	20	137	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
2 № 9/8	№ 12/8	Печень по-строгановски		100	15	16	3	215						10,97	
	№ 14/10	Сок		200	0	0	22	90	14			2,8	0,02	4	
		Хлеб пш. обогащ.		30	2	0,3	14	71	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный		20	1	0,2	9	43							

- 1 Сборник технологических нормативов рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений  
издатель: Пермская государственная академия Уральский региональный центр питания 2004 г.
- 2 Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления  
составители: Гращенков Д.В., Чугунова О.В. УРГЭУ 2015
- 3 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: ДеЛи принт, 2010
- 4 Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
авт.-составители: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный -2005 г.
- 5 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.  
СПб.: Речь, 2008,-800 с..
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна., 2011 г.
- 7 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, разработано: Конь И.Я.,Мосов А,в., Тобис В.И., Цапенко М.М. 2007 г.
- 8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М:"Хлебпродинформ", 2004 г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников., под ред. Могильного М.П., 2007 г.
- 10 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
- 11 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений  
составители:Коровка Л.С., Добросердова И.И., Мошенцова Л.П., Перевалов А.Я., Новоселов В.Г., БеловаВ.Н.,Наумова Л.А., 2001 г.

- 12 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
- 13 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- 14 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: ДеЛи плюс, 2015г.
- 15 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под об.Ред. Перевалов А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- 16 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.; Пермь 2018 г.
- 17 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь, 5-е издание, 2013 г.
- 18 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807275

Владелец Трофимова Анна Анатольевна

Действителен с 25.09.2025 по 25.09.2026