



Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Математическая школа № 1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного
(МБОУ «МШ № 1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного)

Соьлжа-Галин Мэрин дешаран Департамент
Соьлжа-Галин муниципальни бюджетни йукъардешаран хьукмат
Соьлжа-Галин «Х.И. Ибрагимовн ЦIарах Математически школа»
(Соьлжа-Галин МБЙХь «Х.И. Ибрагимовн цIарах МШ № 1»)

ПРИКАЗ

29.08.2025

№ 203/01-11

г. Грозный

Об утверждении меню

На основании Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред.от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации», статья 37. Организация питания обучающихся, Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон» О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 1 марта 2020 г. N 47-ФЗ, в целях обеспечения полноценным, качественным и сбалансированным горячим питанием обучающихся школы в течении учебного года, совершенствования организации школьного питания учащихся, повышения качества питания, принятия мер по улучшению здоровья детей и для осуществления постоянного контроля за состоянием пищеблока школы,

П Р И К А З Ы В А Ю

1. Утвердить десятидневное меню бесплатного горячего питания учащихся 5 – 11 классов (согласно Приложению):
2. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по учебной работе Загаеву Лариса Амировна.

Директор

Л.С. Токашева

С приказом ознакомлены: С.А.Исмаилов от «29» 08 2025 Л.Н. Загаева



Утверждаю
Директор МБОУ «МШ № 1
им. Х.И. Ибрагимова»
Л.С. Токашева
2025

МБОУ «МШ № 1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного

1 день

Сборник рецептов.	№ технологической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	8,54	13,16	43,95	329,70	0,78	0,09	0,18	0,07	0,15	166,14	140,84	23,69	0,86	270,38	14,10	0,01	0,01	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,72	5,86	27,51	187,56	0,88	0,05	0,19	0,03	0,00	180,39	145,98	34,79	0,93	309,31	15,30	0,00	0,00	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,15	16,75	20,23	244,33	0,00	0,06	0,04	0,15	0,30	11,60	37,40	13,20	0,84	54,60	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				17,41	35,77	91,69	761,59	1,66	0,20	0,41	0,25	0,45	358,13	324,22	71,68	2,63	634,29	29,40	0,01	0,02	
Обед																					
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1,39	10,21	5,17	120,00	24,01	0,06	0,05	0,12	0,00	26,42	48,95	23,26	1,37	300,55	3,41	0,00	0,01	
2012	59	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОФЕЛЕМ	250	3,94	12,24	20,26	207,88	14,25	0,07	0,08	0,28	0,00	69,00	74,75	33,84	1,68	496,32	8,79	0,00	0,03	
2008	100	ЛАГМАН	200	19,03	20,36	36,51	405,56	4,48	0,13	0,14	0,21	0,15	25,62	179,89	33,42	2,95	609,49	9,14	0,01	0,07	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,69	0,00	1,18	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40	67,20	26,40	1,60	103,20	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				30,46	43,31	121,44	1 000,31	42,74	0,39	0,31	0,61	0,15	145,13	370,79	118,10	7,60	1 510,55	21,34	0,01	0,12	
Полдник																					
2008	451	ПШОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	120	25,03	77,29	66,81	1 062,44	101,70	0,27	0,06	0,37	0,21	379,50	362,69	118,02	6,76	104,78	1,64	0,02	0,01	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/7	0,07	0,01	19,58	79,88	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,92	1,49	2,11	0,07	13,26	0,00	0,00	0,01	
2008		ЯБЛОКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				25,82	78,02	104,03	1 226,92	120,90	0,32	0,10	0,38	0,21	417,22	383,98	134,53	10,79	618,44	5,24	0,02	0,01	
Всего за день:				73,69	157,10	317,16	2 988,82	165,30	0,91	0,82	1,24	0,81	920,48	1 078,99	324,31	21,02	2 763,28	55,98	0,04	0,17	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	300	10,26	13,24	57,69	390,04	0,78	0,10	0,18	0,07	0,15	170,59	156,23	27,12	0,71	299,03	13,50	0,00	0,01	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,15	16,75	20,23	244,33	0,00	0,06	0,04	0,15	0,30	11,60	37,40	13,20	0,84	54,60	0,00	0,00	0,01	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	0,00	1,31	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				13,41	29,99	97,28	711,78	0,78	0,16	0,22	0,22	0,45	188,43	193,63	41,63	1,55	354,67	13,50	0,00	0,02	
Обед																					
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1,99	9,96	12,28	147,80	6,15	0,06	0,05	0,45	0,00	36,18	60,73	28,01	1,28	426,08	5,78	0,00	0,03	
2012	80	СУП КУРИНЫЙ С РИСОМ	250	10,85	16,82	42,12	363,59	7,22	0,12	0,11	0,23	0,00	35,95	153,05	46,08	1,77	591,15	7,44	0,01	0,08	
2008	272	ЦУНИДЕЛЬ	150	24,91	27,16	28,42	457,29	0,00	0,13	0,15	0,00	0,00	24,71	245,29	45,51	4,20	463,07	7,99	0,00	0,06	
2008	323	ГАРНИР ГРЕЧКА	150	8,52	10,22	38,46	279,60	0,00	0,22	0,12	0,04	0,15	23,12	188,40	126,07	4,42	265,32	2,29	0,00	0,01	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	0,00	1,31	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	16,10	58,80	23,10	1,40	90,30	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				51,61	64,59	175,77	1491,46	13,37	0,64	0,47	0,72	0,15	142,30	706,27	270,08	13,07	1836,96	23,50	0,01	0,19	
Полдник																					
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	100	8,50	5,74	55,14	305,87	0,00	0,10	0,06	0,04	0,24	19,49	73,89	12,07	0,86	108,55	2,59	0,02	0,02	
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,01	19,72	80,67	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	3,74	3,83	0,30	21,20	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				8,63	5,75	74,86	386,54	1,24	0,10	0,06	0,04	0,24	32,09	77,63	15,90	1,16	129,75	2,59	0,02	0,02	
Всего за день:				73,65	100,33	347,91	2589,78	15,39	0,90	0,75	0,98	0,84	362,82	977,53	327,61	15,78	2321,38	39,59	0,03	0,23	

3 день

Сборник рецептур	№ техно- логической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУДС"	300	10,09	14,07	54,46	385,19	0,31	0,25	0,13	0,05	0,15	100,75	252,17	88,59	2,62	320,63	9,60	0,00	0,03
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	7,37	22,11	20,23	310,50	0,13	0,07	0,09	0,21	0,30	171,58	128,30	19,56	1,02	70,60	0,00	0,01	0,01
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,28	4,66	21,49	146,07	0,79	0,04	0,16	0,02	0,00	157,89	110,22	18,72	0,35	227,13	13,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				21,74	40,84	96,18	841,76	1,23	0,36	0,38	0,28	0,45	430,22	490,69	126,87	3,99	618,36	23,10	0,01	0,04
Обед																				
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	150	1,98	6,94	10,39	113,69	2,98	0,07	0,09	2,87	0,00	73,62	74,42	50,15	1,36	294,85	7,20	0,00	0,07
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	12,37	7,40	32,64	247,05	4,60	0,36	0,11	0,24	0,12	66,46	140,03	56,45	3,83	687,09	5,84	0,00	0,03
2008	259	МЯСНОЙ ГУЛЯШ	100	23,61	30,05	12,16	411,49	1,46	0,07	0,14	0,04	0,00	17,24	202,88	27,85	3,03	466,76	9,56	0,00	0,06
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,81	56,90	48,41	737,39	0,00	0,09	0,07	0,31	1,05	19,11	65,45	10,08	1,37	96,60	1,05	0,02	0,01
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,83	0,47	38,34	180,93	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	17,57	64,18	25,21	1,53	98,56	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				52,60	101,96	161,74	1776,55	13,04	0,73	0,45	3,46	1,17	208,00	560,96	177,74	13,92	1643,86	23,65	0,02	0,18
Полдник																				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02
Итого за прием пищи:				3,94	4,75	63,53	315,90	18,00	0,08	0,06	0,02	0,00	45,78	64,40	26,70	5,88	544,40	3,60	0,00	0,02
Всего за день:				78,28	147,55	321,45	2934,21	32,27	1,17	0,89	3,76	1,62	684,00	1116,05	331,31	23,79	2806,62	50,35	0,03	0,24

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	300	12.02	17.53	62.28	455.99	0.78	0.19	0.23	0.09	0.23	187.55	273.88	55.33	2.92	381.34	13.50	0.04	0.00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	80	3.98	12.70	36.15	273.21	6.00	0.08	0.04	0.11	0.23	16.60	47.25	18.60	1.11	87.75	0.00	0.00	0.01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.24	0.00	1.31	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:				16.00	30.23	117.79	806.61	6.78	0.27	0.27	0.20	0.46	210.39	321.13	75.24	4.03	470.13	13.50	0.04	0.01
Обед																				
2008	18	САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1.00	10.10	2.40	105.00	14.00	0.03	0.00	0.13	0.00	36.00	32.00	22.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4.97	8.70	33.92	234.30	6.60	0.11	0.07	0.25	0.15	34.60	75.68	26.63	1.46	502.65	5.00	0.01	0.03
2008	266	ПЛОВ С МЯСОМ	200	20.36	28.15	53.45	548.91	1.32	0.10	0.14	0.80	0.00	33.33	245.24	61.11	2.89	442.63	9.34	0.01	0.09
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.07	0.01	19.58	79.88	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8.92	1.49	2.11	0.07	13.26	0.00	0.00	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.34	0.43	35.13	165.77	0.00	0.11	0.04	0.00	0.00	16.10	58.80	23.10	1.40	90.30	0.00	0.00	0.01
Итого за прием пищи:				31.74	47.39	144.48	1133.86	23.12	0.35	0.25	1.18	0.15	128.95	413.21	134.95	6.62	1048.84	14.34	0.02	0.13
Полдник																				
2012	485	БУЛЮЧКА "Ж ЧАЮ"	80	6.13	5.30	39.84	231.39	0.00	0.07	0.05	0.03	0.20	14.51	54.22	8.72	0.63	79.12	1.97	0.02	0.01
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.16	4.22	26.74	167.19	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	159.99	131.58	32.55	0.91	280.11	13.50	0.00	0.00
Итого за прием пищи:				11.29	9.52	66.58	398.58	0.78	0.11	0.21	0.05	0.20	174.50	185.80	41.27	1.54	359.23	15.47	0.02	0.01
Всего за день:				59.03	87.14	328.85	2339.05	30.68	0.73	0.73	1.43	0.81	513.84	920.14	251.46	12.19	1878.20	43.31	0.08	0.15

Сборник рецептов	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2 008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	300	9,06	13,42	66,47	424,09	0,80	0,08	0,19	0,07	0,15	170,28	205,97	49,47	0,79	294,75	14,73	0,01	0,03	
2 008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	7,05	16,71	25,21	280,26	0,10	0,09	0,08	0,15	0,23	133,33	113,05	21,27	1,17	78,75	0,00	0,01	0,01	
2 008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,16	5,24	26,60	175,92	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	162,42	131,58	33,09	0,91	280,29	13,50	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				21,27	35,37	118,28	880,27	1,68	0,21	0,43	0,24	0,38	466,03	450,60	103,83	2,87	653,79	28,23	0,02	0,04	
Обед																					
2 008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	2,79	10,17	8,37	137,73	24,61	0,05	0,06	0,40	0,00	67,79	57,18	27,40	1,46	287,17	4,81	0,00	0,02	
2 012	81	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250	9,41	10,69	27,77	248,39	7,85	0,20	0,10	0,25	0,00	82,40	212,18	55,04	2,84	767,25	3,43	0,01	0,04	
2 008	314	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	50	8,30	15,91	8,48	210,33	0,33	0,04	0,07	0,04	0,08	24,69	82,92	14,44	1,05	120,96	3,39	0,01	0,04	
2 012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	7,84	25,63	188,71	12,45	0,15	0,13	0,04	0,12	44,19	101,40	35,00	1,44	914,83	10,13	0,00	0,04	
2 008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	0,00	1,31	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	
2 008		ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40	67,20	26,40	1,60	103,20	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:				30,38	45,11	129,75	1 052,03	45,24	0,57	0,40	0,73	0,20	243,71	520,88	159,59	8,39	2 194,45	21,76	0,02	0,15	
Полдник																					
2 012	447	БЛИНЧИКИ	105	6,33	9,58	38,88	266,77	0,00	0,07	0,05	0,06	0,34	20,02	53,74	9,11	0,66	74,86	2,44	0,02	0,01	
2 012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,01	11,00	45,83	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	12,44	3,74	3,83	0,30	20,93	0,00	0,00	0,00	
2 008		ЯБЛОКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02	
Итого за прием пищи:				7,18	10,31	67,52	397,20	19,24	0,12	0,09	0,07	0,34	61,26	77,28	27,34	4,92	596,19	6,04	0,02	0,03	
Всего за день:				58,83	90,79	315,55	2 329,50	66,16	0,90	0,92	1,04	0,92	771,00	1 048,76	290,76	16,18	3 444,43	56,03	0,06	0,22	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		Витамины				Минеральные вещества							
									В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	300	11.26	13.10	64.53	419.77	0.78	0.11	0.19	0.07	0.15	176.65	164.24	29.37	0.81	312.21	13.50	0.00	0.01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	3.92	16.81	25.25	268.01	0.00	0.08	0.05	0.15	0.30	13.90	45.80	16.50	1.04	67.50	0.00	0.00	0.01
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.74	4.98	26.42	170.87	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	157.92	120.97	25.67	0.56	252.95	13.50	0.00	0.00
Итого за прием пищи:				19.92	34.89	116.20	858.65	1.56	0.23	0.40	0.24	0.45	348.47	331.01	71.54	2.41	632.66	27.00	0.00	0.02
Обед																				
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	150	1.98	6.94	10.38	113.62	2.98	0.07	0.09	2.87	0.00	73.54	74.38	50.13	1.36	294.72	7.20	0.00	0.07
2012	59	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.28	10.73	17.21	179.40	14.24	0.06	0.07	0.26	0.00	67.67	68.20	33.02	1.68	480.72	7.83	0.00	0.03
2008	100	ЛАГМАН	200	21.73	22.69	36.51	437.26	4.48	0.14	0.15	0.21	0.15	30.41	203.18	36.27	3.30	658.32	10.22	0.01	0.07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.24	0.00	1.31	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.10	0.50	40.14	189.46	0.00	0.13	0.04	0.00	0.00	18.40	67.20	26.40	1.60	103.20	0.00	0.00	0.01
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.00	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:				34.09	41.06	143.40	1 083.15	25.70	0.42	0.35	3.34	0.15	210.26	426.96	155.13	10.74	1 538.00	25.25	0.01	0.18
Полдник																				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0.13	0.01	19.72	80.67	1.24	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	3.74	3.83	0.30	21.20	0.00	0.00	0.00
2008		ЯБЛОКО	180	0.72	0.72	17.64	84.60	18.00	0.05	0.04	0.01	0.00	28.80	19.80	14.40	3.96	500.40	3.60	0.00	0.02
Итого за прием пищи:				3.10	3.67	59.68	290.37	19.24	0.07	0.06	0.01	0.00	50.10	50.54	24.23	4.89	554.60	3.60	0.00	0.02
Всего за день:				57.11	79.62	319.28	2 232.17	46.50	0.72	0.81	3.59	0.60	608.83	808.51	250.90	18.04	2 725.6	55.85	0.01	0.22

Сборник рецептов	№ технологической карты	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		С, мг	Витамины				Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
										B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг									
Завтрак																						
2008	1 89	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	0,00	8,38	13,32	55,30	375,86	0,80	0,08	0,19	0,07	0,15	172,80	193,28	45,21	0,73	284,81	14,59	0,01	0,03	
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ	200	0,00	4,28	4,66	16,65	126,72	0,79	0,04	0,16	0,02	0,00	157,81	110,22	18,72	0,35	226,98	13,50	0,00	0,00	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	0,00	7,05	16,71	25,21	280,26	0,10	0,09	0,08	0,15	0,23	133,33	113,05	21,27	1,17	78,75	0,00	0,01	0,01	
Итого за прием пищи:					0,00	19,71	34,69	97,16	782,84	1,69	0,21	0,43	0,24	0,38	463,94	416,55	85,20	2,25	590,54	28,09	0,02	0,04
Обед																						
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	0,00	2,10	15,15	9,90	184,50	22,50	0,03	0,00	0,38	0,00	57,00	54,00	28,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	1 00	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	0,00	10,25	15,00	27,08	284,63	6,86	0,12	0,10	0,26	0,15	37,79	115,37	30,38	1,74	560,19	7,01	0,01	0,07	
2008	2 72	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИЦЦЕЛЛИ	100	0,00	16,11	21,30	15,70	318,61	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	18,41	159,22	28,56	2,70	300,20	5,33	0,00	0,04	
2008	1 81	ГАРНИР ГРЕЧКА	150	0,00	8,51	10,22	38,41	279,30	0,00	0,22	0,12	0,04	0,15	22,65	188,13	125,79	4,41	264,91	2,28	0,00	0,01	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,00	5,34	0,43	35,13	165,77	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	16,10	58,80	23,10	1,40	90,30	0,00	0,00	0,01	
2008	4 30	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	0,00	1,31	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					0,00	42,31	62,10	145,58	1 310,22	29,36	0,56	0,36	0,68	0,30	158,19	575,52	237,64	11,75	1 216,64	14,62	0,01	0,13
Полдник																						
2008	4 51	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПИСТОЙ	150	0,00	27,92	84,51	65,38	1 133,75	126,56	0,32	0,01	0,42	0,07	466,13	432,51	143,49	8,35	7,74	0,64	0,00	0,00	
2008	4 30	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	0,00	1,31	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					0,00	27,92	84,51	84,74	1 211,16	126,56	0,32	0,01	0,42	0,07	472,37	432,51	144,80	8,35	8,78	0,64	0,00	0,00
Всего за день:					0,00	89,94	181,30	327,48	3 304,22	157,61	1,09	0,80	1,34	0,75	1 094,50	1 424,58	467,64	22,35	1 815,96	43,35	0,03	0,17

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		С, мг	Витамины				Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
									B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг								
Завтрак																				
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	300	10,99	13,53	60,56	408,96	0,78	0,18	0,21	0,07	0,15	213,23	324,53	49,16	1,43	363,29	13,50	0,02	0,06
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	4,73	25,12	30,35	366,49	0,00	0,10	0,06	0,22	0,45	17,40	56,10	19,80	1,26	81,90	0,00	0,00	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	0,00	1,31	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				15,72	38,65	110,27	852,86	0,78	0,28	0,27	0,29	0,60	236,87	380,63	70,27	2,69	446,23	13,50	0,02	0,07
Обед																				
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	2,79	10,17	8,37	137,73	24,61	0,05	0,06	0,40	0,00	67,79	57,18	27,40	1,46	287,17	4,81	0,00	0,02
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,74	8,54	18,78	175,28	4,60	0,17	0,07	0,24	0,15	42,83	79,82	32,89	1,96	469,92	4,32	0,00	0,03
2012	277	МЯСНОЙ ГУЛЯШ	100	16,00	20,70	8,64	284,78	0,67	0,05	0,11	0,38	0,15	26,77	144,73	23,11	2,13	325,31	7,05	0,00	0,05
2012	317	ГАРНИР МАРКАРОНЫ	150	5,49	8,65	34,95	239,76	0,00	0,07	0,02	0,04	0,15	9,74	41,45	7,34	0,93	64,23	0,77	0,01	0,01
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,07	0,01	19,58	79,88	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,92	1,49	2,11	0,07	13,26	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	16,10	58,80	23,10	1,40	90,30	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				35,43	48,50	125,45	1 083,20	31,08	0,45	0,30	1,06	0,45	172,15	383,47	115,95	7,95	1 250,19	16,95	0,01	0,12
Полдник																				
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	70	5,37	5,14	34,85	206,99	0,00	0,06	0,04	0,03	0,19	12,69	47,56	7,63	0,55	69,36	1,73	0,01	0,01
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02
Итого за прием пищи:				7,09	6,06	72,29	377,59	22,00	0,13	0,08	0,04	0,19	55,49	81,36	30,03	7,31	569,76	5,33	0,01	0,03
Всего за день:				58,24	93,21	308,01	2 313,65	53,86	0,86	0,65	1,39	1,24	464,51	845,46	216,25	17,95	2 266,18	35,78	0,04	0,22

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	300	12,00	13,53	58,17	403,46	0,78	0,19	0,22	0,07	0,15	186,97	273,12	55,33	2,91	380,46	13,50	0,04	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	7,05	16,71	25,21	280,26	0,10	0,09	0,08	0,15	0,23	133,33	113,05	21,27	1,17	78,75	0,00	0,01	0,01
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,16	5,24	26,60	175,92	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	162,42	131,58	33,09	0,91	280,29	13,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				24,21	35,48	109,98	859,64	1,66	0,32	0,46	0,24	0,38	482,72	517,75	109,69	4,99	739,50	27,00	0,05	0,01
Обед																				
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,90	8,57	27,08	201,52	6,60	0,10	0,07	0,25	0,15	32,89	67,85	25,19	1,28	490,35	4,85	0,00	0,03
2012		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	150	4,31	9,97	9,10	143,09	5,76	0,12	0,06	0,00	0,00	26,07	80,48	27,12	0,91	143,70	0,05	0,00	0,00
2008	266	ПЛОВ С МЯСОМ	200	20,36	28,15	53,45	548,91	1,32	0,10	0,14	0,80	0,00	36,64	245,92	61,31	2,92	442,72	9,34	0,01	0,09
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	0,00	1,31	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	16,10	58,80	23,10	1,40	90,30	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				33,91	47,12	144,12	1 136,70	13,68	0,43	0,31	1,05	0,15	117,94	453,05	138,03	6,51	1 168,11	14,24	0,01	0,13
Полдник																				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,07	0,01	19,58	79,88	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,92	1,49	2,11	0,07	13,26	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				3,82	4,91	56,78	288,38	1,20	0,04	0,03	0,01	0,00	23,42	46,49	12,11	1,12	68,26	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				61,94	87,51	310,88	2 284,72	16,54	0,79	0,80	1,30	0,53	624,08	1 017,29	259,83	12,62	1 975,87	41,24	0,06	0,14

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	Витамины			Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
									B1, мг	B2, мг	A, мг									D, мкг
Завтрак																				
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	7.47	13.04	29.75	267.50	0.78	0.08	0.17	0.07	0.15	164.30	133.01	22.25	0.68	257.85	13.95	0.01	0.01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3.15	16.75	20.23	244.33	0.00	0.06	0.04	0.15	0.30	11.60	37.40	13.20	0.84	54.60	0.00	0.00	0.01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.24	0.00	1.31	0.00	1.04	0.00	0.00	0.01
Итого за прием пищи:				10.62	29.79	69.34	589.24	0.78	0.14	0.21	0.22	0.45	182.14	170.41	36.76	1.52	313.49	13.95	0.01	0.02
Обед																				
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.18	9.84	12.66	147.71	5.77	0.02	0.05	0.00	0.00	51.86	57.20	28.77	1.83	414.87	9.98	0.00	0.03
2012	81	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250	9.41	5.85	27.77	204.79	7.85	0.20	0.10	0.25	0.00	80.74	211.75	54.94	2.83	767.21	3.43	0.01	0.04
2008	272	КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ	100	15.68	19.13	14.73	293.49	0.53	0.08	0.10	0.04	0.00	19.08	143.35	25.40	1.99	199.85	4.44	0.01	0.08
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (ГАРНИР)	200	4.80	6.13	50.27	274.71	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.67	104.02	34.67	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.00	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.34	0.43	35.13	165.77	0.00	0.11	0.04	0.00	0.00	16.10	58.80	23.10	1.40	90.30	0.00	0.00	0.01
Итого за прием пищи:				38.41	41.58	160.36	1172.47	18.15	0.47	0.29	0.33	0.00	196.45	589.12	174.88	11.65	1472.23	17.85	0.02	0.16
Полдник																				
2012	447	БЛИНЧИКИ	105	7.38	9.70	43.24	289.49	0.00	0.08	0.05	0.06	0.34	21.60	61.48	10.55	0.75	86.99	2.59	0.02	0.02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.24	0.00	1.31	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00
2008		ЯБЛОКО	180	0.72	0.72	17.64	84.60	18.00	0.05	0.04	0.01	0.00	28.80	19.80	14.40	3.96	500.40	3.60	0.00	0.02
Итого за прием пищи:				8.10	10.42	80.24	451.50	18.00	0.13	0.09	0.07	0.34	56.64	81.28	26.26	4.71	588.43	6.19	0.02	0.04
Всего за день:				57.13	81.79	309.94	2213.21	36.93	0.74	0.59	0.62	0.79	435.23	840.81	237.90	17.88	2374.15	37.99	0.05	0.22