*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

Утверждаю:
директор
МБОУ Школа № 70 г.о. Самара
Косилова Е.В.

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 250 | КАША " ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ " 250 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 110/10 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ 140/10 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 120/10 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 120/10 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5 |
| | | | | | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40 | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/5 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ 100 | СОК ФРУКТОВЫЙ 100 | ЙОГУРТ 150 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 | РЯЖЕНКА 150 | СОК ФРУКТОВЫЙ 100 | СОК ФРУКТОВЫЙ 100 | ЙОГУРТ 150 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 | КЕФИР 150 |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30 | САЛАТ ИЗ ЛУКА 50 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40 | САЛАТ ИЗ ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 | СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ 250 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/0/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200 | АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 200 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 40 | МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ 50/30 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ 250 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 40 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ 150 | СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ 150 |
| НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА 180 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА 150 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ 40 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 160 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА 180 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 30/15 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/15 | ПЕЧЕНЬЕ 40 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛЮШКА) 70 | ГРЕНКИ ВАНИЛЬНЫЕ ИЗ БАТОНА С СЫРОМ 30/10 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 50 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/15 | ПРЯНИКИ 40 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 200 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 70 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 200 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 180 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 200 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/10 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | РИС ОТВАРНОЙ 120 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/6 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40 | | | | | | | | | |

*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

## 1 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Белки, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 168 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 250 | 0,00 | 10,5 | 33,4 | 262,8 | 8,4 | 0,2 | 0,7 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 0,2 | 162,4 | 58,2 | 210,0 | 1,8 | 326,0 | 14,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 4,8 | 14,8 | 119,8 | 4,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 165,9 | 19,8 | 111,5 | 0,2 | 226,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 0,00 | 3,2 | 11,3 | 80,6 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 2,9 | 14,5 | 0,2 | 20,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **18,5** | **59,3** | **463,3** | **14,4** | **0,2** | **1,5** | **0,1** | **1,4** | **0,1** | **0,4** | **322,8** | **81,6** | **336,4** | **1,9** | **575,1** | **28,2** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | 0,5 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 | 120,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **0,1** | **10,1** | **43,0** | **0,5** | **0,0** | **2,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **7,0** | **4,0** | **7,0** | **1,4** | **120,0** | **1,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 19 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,00 | 0,0 | 0,5 | 3,9 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 4,2 | 7,2 | 0,2 | 42,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 0,00 | 3,4 | 23,3 | 137,2 | 3,2 | 0,1 | 7,5 | 0,2 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 24,5 | 26,0 | 65,6 | 1,2 | 537,6 | 5,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 0,00 | 12,5 | 52,5 | 378,5 | 14,0 | 0,1 | 2,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 21,9 | 47,1 | 182,7 | 1,7 | 254,7 | 5,4 | 0,1 | 0,0 |
| 2012 | 338 | НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,00 | 0,1 | 15,0 | 61,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 5,4 | 11,5 | 0,3 | 83,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 | 88,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,00 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **16,7** | **132,5** | **778,1** | **24,1** | **0,4** | **11,0** | **0,5** | **5,4** | **0,0** | **0,3** | **86,2** | **105,4** | **344,1** | **6,1** | **1 037,2** | **13,5** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 469 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 0,00 | 4,9 | 25,7 | 163,5 | 4,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 18,3 | 6,9 | 43,3 | 0,4 | 67,2 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 137 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 200 | 0,00 | 3,4 | 25,0 | 148,0 | 4,1 | 0,1 | 24,1 | 0,2 | 1,5 | 0,0 | 0,1 | 54,6 | 40,6 | 92,9 | 2,0 | 817,4 | 8,9 | 0,1 | 0,0 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,0 | 8,0 | 32,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 4,2 | 4,5 | 0,4 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 0,00 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **13,0** | **69,0** | **454,3** | **15,1** | **0,3** | **24,1** | **0,4** | **2,8** | **0,1** | **0,2** | **110,5** | **63,3** | **234,4** | **4,2** | **928,1** | **11,0** | **0,1** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **0,00** | **48,3** | **271,0** | **1 738,7** | **54,1** | **0,9** | **38,6** | **1,0** | **9,6** | **0,3** | **0,8** | **526,4** | **254,2** | **921,9** | **13,7** | **2 658,3** | **53,8** | **0,2** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **5,6** | **36,0** | | | | | | | | | | | | | | | |

*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

## 2 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Белки, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 178 | КАША "ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ" | 250 | 0,00 | 9,2 | 46,0 | 301,2 | 8,4 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 152,9 | 45,9 | 156,5 | 1,0 | 281,0 | 14,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 4,1 | 14,4 | 111,5 | 3,9 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 139,8 | 17,2 | 99,6 | 0,2 | 200,5 | 12,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 0,00 | 3,2 | 11,3 | 80,6 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 2,9 | 14,8 | 0,2 | 20,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **16,6** | **71,7** | **493,3** | **13,9** | **0,2** | **1,4** | **0,1** | **0,9** | **0,1** | **0,3** | **297,3** | **65,9** | **300,9** | **1,4** | **502,2** | **26,0** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | 0,5 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 | 120,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **0,1** | **10,1** | **43,0** | **0,5** | **0,0** | **2,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **7,0** | **4,0** | **7,0** | **1,4** | **120,0** | **1,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 11 | САЛАТ ИЗ ЛУКА | 50 | 0,00 | 3,1 | 3,9 | 46,8 | 0,6 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 45,6 | 8,0 | 12,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 81 | СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 0,00 | 7,2 | 37,4 | 270,7 | 13,2 | 0,3 | 15,0 | 0,3 | 2,0 | 0,0 | 0,2 | 87,1 | 70,7 | 284,8 | 3,7 | 1 154,8 | 7,7 | 0,1 | 0,0 |
| 2012 | 35 | АЗУ С ГОВЯДИНОЙ | 200 | 0,00 | 16,0 | 26,7 | 306,3 | 13,7 | 0,2 | 13,1 | 0,4 | 1,6 | 0,1 | 0,2 | 31,6 | 49,7 | 179,1 | 2,9 | 1 092,9 | 12,6 | 0,1 | 0,0 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,00 | 0,2 | 14,6 | 72,5 | 0,5 | 0,0 | 84,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,2 | 4,1 | 2,5 | 0,4 | 8,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 2,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 | 88,0 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **27,2** | **118,8** | **869,2** | **33,6** | **0,6** | **97,7** | **0,9** | **5,3** | **0,1** | **0,4** | **196,6** | **151,9** | **527,1** | **10,2** | **2 383,2** | **23,1** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/15 | 0,00 | 0,9 | 22,7 | 107,0 | 2,3 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 5,3 | 21,1 | 0,4 | 41,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,00 | 3,8 | 3,1 | 47,6 | 0,8 | 0,0 | 2,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,4 | 6,0 | 14,8 | 0,3 | 126,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 249 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 200 | 0,00 | 15,5 | 5,8 | 233,5 | 17,5 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 2,3 | 1,0 | 0,3 | 164,2 | 47,2 | 284,9 | 1,4 | 481,4 | 107,8 | 0,4 | 0,0 |
| 2012 | 393,391 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/6 | 0,00 | 0,0 | 8,1 | 34,0 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 4,7 | 5,4 | 0,6 | 23,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **19,9** | **39,7** | **422,1** | **20,8** | **0,1** | **8,3** | **0,2** | **2,3** | **1,0** | **0,4** | **201,1** | **63,2** | **326,2** | **2,6** | **672,6** | **107,8** | **0,4** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **0,00** | **63,7** | **240,2** | **1 827,6** | **68,8** | **1,0** | **109,4** | **1,2** | **8,5** | **1,2** | **1,2** | **702,0** | **285,0** | **1 161,2** | **15,6** | **3 657,9** | **157,9** | **0,6** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **3,8** | **28,7** | | | | | | | | | | | | | | | |

*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

## 3 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Белки, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 234 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 110/10 | 0,00 | 13,5 | 14,5 | 252,2 | 16,3 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 132,8 | 18,3 | 172,3 | 0,6 | 133,2 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 4,8 | 14,6 | 119,9 | 4,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 155,9 | 19,6 | 111,5 | 0,2 | 228,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 0,00 | 3,2 | 11,3 | 80,6 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 2,9 | 14,8 | 0,2 | 20,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **21,5** | **40,4** | **452,7** | **22,3** | **0,1** | **1,0** | **0,1** | **1,2** | **0,3** | **0,4** | **293,2** | **40,7** | **298,7** | **1,0** | **382,2** | **16,8** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 150 | 0,00 | 3,8 | 6,8 | 84,8 | 4,2 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 160,0 | 21,0 | 142,5 | 0,0 | 219,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **3,8** | **6,8** | **84,8** | **4,2** | **0,1** | **1,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **160,0** | **21,0** | **142,5** | **0,0** | **219,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,00 | 0,0 | 1,0 | 5,6 | 0,3 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 56,3 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 0,00 | 4,3 | 14,0 | 114,1 | 4,6 | 0,1 | 17,3 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 47,8 | 30,4 | 75,7 | 1,6 | 543,5 | 8,6 | 0,1 | 0,0 |
| 2012 | 282 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ | 40 | 0,00 | 10,0 | 3,3 | 172,0 | 9,7 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 14,3 | 10,8 | 87,8 | 1,2 | 184,6 | 4,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 18 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА | 150 | 0,00 | 3,5 | 32,5 | 293,6 | 15,6 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 0,1 | 0,1 | 80,9 | 56,2 | 142,0 | 4,4 | 509,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,00 | 0,1 | 10,3 | 43,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 3,7 | 2,6 | 0,5 | 74,2 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,00 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 | 65,0 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **18,7** | **102,3** | **725,0** | **36,6** | **0,7** | **22,6** | **0,2** | **11,0** | **0,1** | **0,3** | **162,4** | **129,4** | **402,0** | **10,9** | **1 487,8** | **19,5** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 473 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 60 | 0,00 | 4,3 | 29,5 | 175,4 | 4,6 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 23,0 | 8,1 | 47,9 | 0,5 | 88,2 | 2,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 200 | 0,00 | 7,2 | 21,4 | 173,1 | 5,5 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 128,7 | 16,8 | 102,5 | 0,5 | 200,4 | 11,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,00 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **11,6** | **70,6** | **434,5** | **11,7** | **0,2** | **0,7** | **0,1** | **2,3** | **0,1** | **0,2** | **164,6** | **33,3** | **167,2** | **1,3** | **313,3** | **13,5** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **0,00** | **55,5** | **220,0** | **1 797,0** | **74,8** | **1,0** | **25,4** | **0,4** | **14,5** | **0,5** | **1,2** | **800,2** | **224,4** | **1 010,4** | **13,2** | **2 402,4** | **49,8** | **0,2** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **4,0** | **30,6** | | | | | | | | | | | | | | | |

*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

## 4 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Белки, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 171 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 0,00 | 8,8 | 34,0 | 246,9 | 7,8 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 157,8 | 34,9 | 182,1 | 1,5 | 283,5 | 12,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 4,1 | 14,4 | 111,5 | 3,9 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 139,8 | 17,2 | 99,8 | 0,2 | 290,5 | 12,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 0,00 | 3,2 | 11,3 | 80,6 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 2,9 | 14,8 | 0,2 | 20,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **16,1** | **59,7** | **439,0** | **13,3** | **0,2** | **1,4** | **0,1** | **0,2** | **0,1** | **0,3** | **301,9** | **54,9** | **296,7** | **1,9** | **504,6** | **24,5** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 368 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,00 | 0,4 | 9,8 | 46,9 | 0,4 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 | 277,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **0,4** | **9,8** | **46,9** | **0,4** | **0,0** | **10,0** | **0,0** | **0,6** | **0,0** | **0,0** | **16,0** | **8,0** | **11,0** | **2,2** | **277,2** | **2,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,00 | 0,1 | 1,5 | 9,7 | 0,4 | 0,0 | 10,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 3,1 | 10,5 | 0,4 | 116,9 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 95 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ | 250 | 0,00 | 4,3 | 20,7 | 164,5 | 2,6 | 0,1 | 8,6 | 0,2 | 1,5 | 0,0 | 0,1 | 26,8 | 26,7 | 85,9 | 1,0 | 480,9 | 5,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ | 50/30 | 0,00 | 16,5 | 2,8 | 220,0 | 15,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 20,0 | 154,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 0,00 | 3,3 | 17,6 | 710,7 | 2,6 | 0,1 | 8,6 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 28,4 | 24,0 | 68,8 | 1,0 | 628,5 | 6,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 374 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,00 | 0,0 | 10,9 | 46,8 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 3,3 | 3,0 | 0,1 | 25,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 | 68,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,00 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **24,8** | **94,8** | **718,3** | **27,6** | **0,4** | **27,7** | **0,4** | **5,9** | **0,0** | **0,2** | **101,9** | **104,7** | **379,3** | **7,3** | **1 371,4** | **15,8** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/15 | 0,00 | 4,9 | 16,2 | 132,0 | 5,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 110,7 | 8,0 | 76,5 | 0,4 | 41,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 244 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 70 | 0,00 | 3,5 | 1,8 | 78,4 | 9,9 | 0,1 | 0,9 | 0,2 | 1,5 | 0,0 | 0,1 | 32,0 | 36,4 | 146,2 | 0,7 | 305,8 | 93,9 | 0,4 | 0,0 |
| 2012 | 165 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 0,00 | 6,2 | 26,9 | 187,0 | 6,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 3,4 | 0,1 | 0,1 | 14,0 | 88,3 | 131,0 | 3,1 | 185,5 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,0 | 8,0 | 32,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 4,2 | 4,5 | 0,4 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **14,6** | **52,9** | **429,7** | **21,5** | **0,3** | **0,9** | **0,3** | **4,9** | **0,1** | **0,2** | **167,6** | **136,9** | **358,1** | **4,6** | **548,1** | **95,6** | **0,4** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **0,00** | **55,9** | **217,2** | **1 733,9** | **62,8** | **0,9** | **40,0** | **0,7** | **11,6** | **0,3** | **0,8** | **587,4** | **304,5** | **1 045,0** | **16,0** | **2 701,2** | **137,8** | **0,5** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **3,9** | **29,2** | | | | | | | | | | | | | | | |

*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

## 5 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Белки, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 230 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ | 140/10 | 0,00 | 15,4 | 26,6 | 338,8 | 20,8 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 196,1 | 28,9 | 232,1 | 0,7 | 223,8 | 7,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 4,8 | 14,6 | 119,9 | 4,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 155,9 | 18,6 | 111,5 | 0,2 | 228,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 0,00 | 3,2 | 11,3 | 80,6 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 2,9 | 14,8 | 0,2 | 20,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **23,3** | **52,6** | **540,3** | **26,8** | **0,1** | **1,2** | **0,1** | **0,3** | **0,2** | **0,5** | **358,5** | **49,3** | **358,5** | **1,2** | **472,8** | **20,8** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | РЯЖЕНКА | 150 | 0,00 | 3,8 | 6,3 | 81,0 | 4,4 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 186,0 | 21,0 | 138,0 | 0,2 | 219,0 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **3,8** | **6,3** | **81,0** | **4,4** | **0,0** | **0,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,2** | **186,0** | **21,0** | **138,0** | **0,2** | **219,0** | **13,5** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,00 | 0,0 | 1,0 | 5,6 | 0,3 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 56,3 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/10 | 0,00 | 6,0 | 15,2 | 138,2 | 4,6 | 0,1 | 6,3 | 0,2 | 1,4 | 0,0 | 0,1 | 33,7 | 26,3 | 83,6 | 1,1 | 464,6 | 5,3 | 0,1 | 0,0 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 0,00 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 5,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 7,0 | 36,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ | 40 | 0,00 | 7,8 | 2,9 | 109,0 | 6,5 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 11,7 | 11,5 | 61,2 | 0,6 | 142,6 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,00 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,00 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 | 66,0 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **19,3** | **101,4** | **679,2** | **23,6** | **0,3** | **11,7** | **0,4** | **5,4** | **0,0** | **0,2** | **92,0** | **74,8** | **274,7** | **5,8** | **783,9** | **11,6** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 0,00 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 8,0 | 36,0 | 0,8 | 44,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ | 200 | 0,00 | 8,0 | 21,1 | 179,9 | 5,7 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 149,5 | 28,0 | 134,5 | 0,5 | 236,6 | 13,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 393,391 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10 | 0,00 | 0,0 | 8,2 | 35,4 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 5,2 | 6,2 | 0,5 | 30,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **12,0** | **69,1** | **429,5** | **10,5** | **0,2** | **2,2** | **0,1** | **0,9** | **0,1** | **0,2** | **179,9** | **47,8** | **193,6** | **2,3** | **338,8** | **13,3** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **0,00** | **58,3** | **229,3** | **1 730,0** | **65,2** | **0,7** | **15,5** | **0,7** | **6,5** | **0,3** | **1,1** | **816,4** | **192,9** | **964,8** | **9,4** | **1 814,5** | **59,2** | **0,1** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **3,9** | **29,7** | | | | | | | | | | | | | | | |

*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

## 6 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Белки, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 171 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 0,00 | 8,7 | 37,4 | 258,7 | 7,8 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 152,6 | 22,5 | 130,1 | 0,5 | 253,7 | 12,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 4,1 | 14,4 | 111,5 | 3,9 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 139,8 | 17,2 | 99,8 | 0,2 | 200,5 | 12,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 0,00 | 3,2 | 11,3 | 80,6 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 2,9 | 14,8 | 0,2 | 20,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 0,00 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **20,6** | **63,5** | **513,8** | **18,4** | **0,2** | **1,4** | **0,2** | **1,4** | **0,1** | **0,3** | **318,9** | **47,5** | **321,7** | **1,9** | **474,9** | **24,5** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | 0,5 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 | 120,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **0,1** | **10,1** | **43,0** | **0,5** | **0,0** | **2,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **7,0** | **4,0** | **7,0** | **1,4** | **120,0** | **1,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 21 | САЛАТ ИЗ ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 0,00 | 2,1 | 3,1 | 34,2 | 0,8 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 8,3 | 23,1 | 0,4 | 60,7 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 98 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 0,00 | 5,7 | 20,5 | 153,9 | 5,1 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 1,5 | 0,0 | 0,1 | 24,0 | 28,9 | 84,5 | 1,1 | 509,4 | 5,3 | 0,1 | 0,0 |
| 2012 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ | 250 | 0,00 | 15,7 | 29,9 | 328,8 | 16,9 | 0,2 | 15,5 | 0,3 | 2,1 | 0,0 | 0,2 | 39,0 | 56,2 | 210,6 | 2,7 | 1 221,0 | 12,8 | 0,1 | 0,0 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,00 | 0,2 | 12,9 | 61,3 | 0,4 | 0,0 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 3,5 | 1,7 | 0,3 | 6,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,00 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 | 68,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **24,3** | **107,6** | **774,8** | **29,5** | **0,5** | **69,5** | **0,6** | **6,6** | **0,0** | **0,4** | **106,2** | **117,6** | **396,9** | **7,3** | **1 917,0** | **21,7** | **0,2** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛЮШКА) | 70 | 0,00 | 4,4 | 39,3 | 219,5 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 20,4 | 9,0 | 51,7 | 0,5 | 82,8 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 336 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 0,00 | 5,1 | 17,8 | 134,6 | 3,9 | 0,1 | 34,2 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 86,3 | 31,3 | 63,2 | 1,9 | 407,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,0 | 8,0 | 32,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 4,2 | 4,5 | 0,4 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **9,6** | **75,1** | **433,9** | **11,4** | **0,1** | **34,3** | **0,2** | **1,7** | **0,2** | **0,1** | **121,1** | **51,1** | **136,1** | **3,3** | **531,6** | **8,4** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **0,00** | **54,5** | **256,3** | **1 765,5** | **59,7** | **0,8** | **107,2** | **1,0** | **9,6** | **0,3** | **0,9** | **553,2** | **220,2** | **861,8** | **13,8** | **3 043,5** | **55,7** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **4,7** | **32,4** | | | | | | | | | | | | | | | |

*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

## 7 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Белки, г | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 171 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 0,00 | 7,0 | 27,3 | 197,9 | 6,2 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 126,5 | 28,1 | 145,9 | 1,2 | 227,1 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 4,8 | 14,6 | 119,9 | 4,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 155,9 | 19,6 | 111,5 | 0,2 | 228,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 0,00 | 3,2 | 11,3 | 80,6 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 2,9 | 14,8 | 0,2 | 20,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **15,0** | **53,2** | **398,4** | **12,3** | **0,2** | **1,4** | **0,1** | **0,2** | **0,1** | **0,3** | **286,9** | **50,5** | **272,3** | **1,7** | **476,1** | **23,5** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,00 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | 0,5 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1,4 | 120,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **0,1** | **10,1** | **43,0** | **0,5** | **0,0** | **2,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **7,0** | **4,0** | **7,0** | **1,4** | **120,0** | **1,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 0,00 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | 1,0 | 0,0 | 3,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 20,5 | 7,5 | 18,5 | 0,4 | 157,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 200 | 0,00 | 2,8 | 17,3 | 173,8 | 4,8 | 0,2 | 4,9 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,1 | 28,5 | 28,6 | 68,4 | 1,6 | 459,7 | 4,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 282 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ | 40 | 0,00 | 10,0 | 3,3 | 182,0 | 9,7 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 14,3 | 10,8 | 67,8 | 1,2 | 184,6 | 4,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 160 | 0,00 | 4,9 | 32,8 | 199,5 | 5,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 7,2 | 37,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,00 | 0,1 | 15,0 | 61,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,8 | 5,4 | 11,5 | 0,3 | 83,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 2,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 | 68,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **22,9** | **108,5** | **749,6** | **27,0** | **0,4** | **8,6** | **0,2** | **6,3** | **0,1** | **0,2** | **97,9** | **78,8** | **291,9** | **6,9** | **991,5** | **11,8** | **0,0** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 116 | ГРЕНКИ ВАНИЛЬНЫЕ ИЗ БАТОНА С СЫРОМ | 30/10 | 0,00 | 7,7 | 26,9 | 203,2 | 6,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 103,8 | 9,3 | 80,0 | 0,6 | 56,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 247 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 0,00 | 4,4 | 2,8 | 85,0 | 8,7 | 0,1 | 1,3 | 0,5 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 32,7 | 35,9 | 131,6 | 0,7 | 300,1 | 81,2 | 0,3 | 0,0 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 0,00 | 3,7 | 34,1 | 182,5 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 21,4 | 64,7 | 0,4 | 48,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,0 | 8,0 | 32,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 4,2 | 4,5 | 0,4 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **15,7** | **71,8** | **503,1** | **18,6** | **0,1** | **1,3** | **0,5** | **2,4** | **0,1** | **0,1** | **151,2** | **70,8** | **280,8** | **2,1** | **420,9** | **81,9** | **0,4** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **0,00** | **53,7** | **243,4** | **1 794,1** | **58,3** | **0,7** | **13,3** | **0,8** | **8,8** | **0,3** | **0,7** | **543,0** | **204,1** | **852,0** | **12,1** | **2 008,5** | **118,1** | **0,4** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **4,5** | **31,6** | | | | | | | | | | | | | | | |

*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

## 8 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Белки, г | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 120/10 | 0,00 | 16,8 | 15,3 | 301,0 | 18,6 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 170,9 | 22,4 | 202,5 | 0,5 | 172,2 | 4,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 3,7 | 13,8 | 103,8 | 3,5 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 126,8 | 15,8 | 90,2 | 0,2 | 181,1 | 10,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 0,00 | 3,2 | 11,3 | 80,6 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 2,9 | 14,8 | 0,2 | 20,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **23,7** | **41,4** | **485,3** | **23,7** | **0,1** | **1,0** | **0,1** | **1,2** | **0,2** | **0,4** | **302,2** | **41,1** | **307,6** | **0,9** | **373,9** | **15,2** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | ЙОГУРТ | 150 | 0,00 | 3,8 | 6,8 | 84,8 | 4,2 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 180,0 | 21,0 | 142,5 | 0,0 | 219,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **3,8** | **6,8** | **84,8** | **4,2** | **0,1** | **1,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,3** | **180,0** | **21,0** | **142,5** | **0,0** | **219,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,00 | 0,0 | 1,0 | 5,6 | 0,3 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 86,3 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 0,00 | 2,8 | 14,0 | 191,3 | 2,7 | 0,1 | 17,3 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 47,0 | 28,6 | 59,5 | 1,3 | 508,2 | 5,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 278 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 0,00 | 11,0 | 2,9 | 186,8 | 7,6 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 14,3 | 10,1 | 73,0 | 1,0 | 176,2 | 4,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 165 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 0,00 | 5,4 | 36,4 | 236,1 | 8,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 0,1 | 17,1 | 125,7 | 186,5 | 4,4 | 264,3 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,00 | 0,1 | 11,0 | 45,7 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 3,3 | 2,4 | 0,5 | 67,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,00 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 | 68,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **19,9** | **108,5** | **722,1** | **25,7** | **0,5** | **23,0** | **0,2** | **9,7** | **0,1** | **0,3** | **116,6** | **195,9** | **415,2** | **10,4** | **1 191,6** | **16,9** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 458 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 0,00 | 3,2 | 26,9 | 149,3 | 3,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 14,4 | 5,9 | 31,4 | 0,4 | 66,5 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 319 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 0,00 | 2,8 | 15,0 | 92,4 | 1,9 | 0,1 | 7,6 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 11,5 | 20,2 | 49,8 | 0,9 | 537,4 | 4,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,00 | 0,0 | 8,7 | 34,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,00 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,8 | 16,6 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **6,1** | **60,6** | **323,8** | **6,6** | **0,1** | **7,6** | **0,0** | **1,2** | **0,1** | **0,1** | **37,9** | **34,3** | **97,9** | **1,7** | **630,5** | **6,1** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **0,00** | **53,6** | **217,3** | **1 756,0** | **60,3** | **0,8** | **32,7** | **0,4** | **12,2** | **0,4** | **1,1** | **636,6** | **292,2** | **963,2** | **13,0** | **2 415,0** | **38,2** | **0,2** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **4,1** | **30,2** | | | | | | | | | | | | | | | |

*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

## 9 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Белки, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 0,00 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 168 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 0,00 | 8,4 | 26,7 | 210,2 | 8,7 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 130,4 | 47,4 | 188,0 | 1,2 | 260,8 | 11,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 4,8 | 14,6 | 119,9 | 4,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 155,9 | 19,6 | 111,5 | 0,2 | 228,4 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 0,00 | 3,2 | 11,3 | 80,6 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 2,9 | 14,8 | 0,2 | 20,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **21,0** | **52,9** | **473,7** | **17,8** | **0,2** | **1,4** | **0,2** | **1,3** | **0,1** | **0,3** | **312,7** | **74,8** | **371,4** | **2,6** | **509,9** | **25,3** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 368 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,00 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,4 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **0,4** | **9,8** | **47,0** | **0,4** | **0,0** | **10,0** | **0,0** | **0,6** | **0,0** | **0,0** | **16,0** | **8,0** | **11,0** | **2,2** | **278,0** | **2,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,00 | 0,1 | 1,5 | 9,7 | 0,4 | 0,0 | 10,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 8,1 | 10,5 | 0,4 | 116,9 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 82 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 0,00 | 4,4 | 18,4 | 151,3 | 4,5 | 0,1 | 5,9 | 0,2 | 1,4 | 0,0 | 0,1 | 20,1 | 22,2 | 67,0 | 1,1 | 459,1 | 4,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 298 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ | 150 | 0,00 | 14,4 | 8,6 | 244,4 | 12,4 | 0,1 | 15,3 | 0,2 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 47,0 | 27,5 | 124,0 | 2,2 | 406,0 | 7,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,00 | 0,0 | 7,7 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 2,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 35,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 | 68,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **19,5** | **72,5** | **559,4** | **22,9** | **0,3** | **31,2** | **0,4** | **4,5** | **0,1** | **0,2** | **96,9** | **79,0** | **270,2** | **6,4** | **1 091,6** | **16,2** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/15 | 0,00 | 9,7 | 16,2 | 190,6 | 9,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 234,9 | 12,7 | 142,9 | 0,6 | 55,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 250 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 0,00 | 5,7 | 20,5 | 173,9 | 10,0 | 0,2 | 10,3 | 0,2 | 1,5 | 0,0 | 0,1 | 36,2 | 53,4 | 177,3 | 1,6 | 921,7 | 78,6 | 0,4 | 0,0 |
| 2012 | 393,391 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/8 | 0,00 | 0,0 | 8,1 | 34,0 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 4,7 | 5,4 | 0,5 | 23,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **15,4** | **44,9** | **398,5** | **19,4** | **0,2** | **11,2** | **0,3** | **1,6** | **0,0** | **0,2** | **283,7** | **70,8** | **325,5** | **2,7** | **1 001,1** | **78,6** | **0,4** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **0,00** | **56,3** | **180,1** | **1 778,7** | **60,5** | **0,8** | **53,8** | **0,9** | **8,1** | **0,2** | **0,8** | **709,3** | **232,6** | **978,1** | **13,9** | **2 880,5** | **122,0** | **0,5** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **3,2** | **26,3** | | | | | | | | | | | | | | | |

*МБОУ Школа №70 г.о Самара*

## 10 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | Белки, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 231 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 120/10 | 0,00 | 15,7 | 25,8 | 352,6 | 24,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 0,3 | 195,9 | 27,4 | 246,9 | 0,7 | 196,4 | 3,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,00 | 4,7 | 15,2 | 121,2 | 4,3 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 156,2 | 18,9 | 111,8 | 0,2 | 224,5 | 13,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 0,00 | 3,2 | 11,3 | 80,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 2,9 | 14,8 | 0,2 | 20,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **23,6** | **52,3** | **554,4** | **30,1** | **0,1** | **1,1** | **0,1** | **1,0** | **0,2** | **0,4** | **356,6** | **49,1** | **375,6** | **1,1** | **441,8** | **17,2** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | КЕФИР | 150 | 0,00 | 0,2 | 6,0 | 46,3 | 4,5 | 0,1 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 188,2 | 22,4 | 146,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **0,2** | **6,0** | **46,3** | **4,5** | **0,1** | **1,5** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **188,2** | **22,4** | **146,4** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,00 | 0,0 | 1,0 | 5,6 | 0,3 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 56,8 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 0,00 | 2,8 | 14,0 | 91,3 | 2,7 | 0,1 | 17,3 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 47,0 | 28,5 | 59,5 | 1,3 | 508,2 | 5,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 297 | СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ | 150 | 0,00 | 16,3 | 13,5 | 254,7 | 13,3 | 0,1 | 1,2 | 0,1 | 0,7 | 0,4 | 0,2 | 119,1 | 26,3 | 180,3 | 1,1 | 295,1 | 14,3 | 0,1 | 0,0 |
| 2012 | 374 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,00 | 0,0 | 9,2 | 39,6 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 3,3 | 3,0 | 0,1 | 25,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 2,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 0,00 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 | 86,0 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **19,6** | **73,9** | **564,4** | **22,0** | **0,3** | **25,0** | **0,3** | **3,6** | **0,4** | **0,4** | **204,1** | **83,0** | **328,2** | **5,6** | **991,7** | **24,1** | **0,1** | **0,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 40 | 0,00 | 1,9 | 30,0 | 146,4 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 3,6 | 20,0 | 0,3 | 28,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 0,00 | 7,3 | 18,4 | 182,6 | 5,6 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 0,2 | 120,2 | 48,6 | 134,4 | 1,4 | 239,8 | 10,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 396 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,00 | 0,2 | 15,2 | 76,7 | 0,6 | 0,0 | 72,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,0 | 4,8 | 2,8 | 0,5 | 9,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,00 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 2,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **0,00** | **9,6** | **78,7** | **456,8** | **10,8** | **0,2** | **72,6** | **0,2** | **2,0** | **0,1** | **0,2** | **149,5** | **66,7** | **182,3** | **2,8** | **316,5** | **10,7** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **0,00** | **53,0** | **210,8** | **1 721,9** | **67,3** | **0,7** | **100,1** | **0,6** | **6,6** | **0,7** | **1,1** | **898,4** | **221,2** | **1 032,5** | **9,5** | **1 750,0** | **52,1** | **0,2** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **4,0** | **30,6** | | | | | | | | | | | | | | | |