

## Первая неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Салат из свежих помидоров	8.01	60	1	3	3	44	9,65	9	17	0,44					10
Кура отварная	86.01	90	24,00	5,00		142	5,23	1,00	4,00	0,07					1,00
Рагу из овощей	101	150	3,00	12,00	15,00	178	46,73	35,00	65,00	1,23	32,00				32,00
Чай с сахаром и лимоном	186	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	2,86	0,73	1,34	0,08		0,10		0,01	1,12
<b>Итого</b>		<b>522</b>	<b>28,2</b>	<b>20,1</b>	<b>31,9</b>	<b>419</b>	<b>64,47</b>	<b>45,73</b>	<b>87,34</b>	<b>1,82</b>	<b>32</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>44,12</b>

### ВТОРНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Ассорти из помидоров и огурцов	15.01	60	1		1	11	9,3	10	17	0,42					10
Плов из курицы	90.02	240	30,00	18,00	41,00	446	19,12	34,00	96,00	0,83		6,00			3,00
Компот из смеси сухофруктов	196	200	2		41	171	1					2,8			
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>33,00</b>	<b>18,00</b>	<b>83,00</b>	<b>628</b>	<b>29,42</b>	<b>44,00</b>	<b>113,00</b>	<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>8,80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,00</b>

### СРЕДА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Огурец свежий	49	60				7	10,2	8	18	0,3					4
Рыба припущенная	53.01	90	20	6	1	141	16,79	24		0,53					
Картофель отварной	9	150	3,00	5,00	25,00	151	20,00	35,00	89,00	1,00	23,00				30,00
Чай заварной с сахаром	184	200	0,2		14	53	0,4			0,04					
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>23,20</b>	<b>11,00</b>	<b>40,00</b>	<b>352</b>	<b>47,39</b>	<b>67,00</b>	<b>107,00</b>	<b>1,87</b>	<b>23,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>34,00</b>

## ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Помидор	55	60	1,00		2,00	14	8,40	12,00	16,00	0,54					15,00
Мясо отварное	21.01	90	26	20	1	288	19	39	239	2					0,6
Капуста отварная с растительным маслом	7.13	150	3,00	3,00	8,00	73	48,00	16,00	31,00	1,00		1,40			45,00
Напиток из плодов шиповника	201	200	1		27	111	11	3	3	1		1			80
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>31,00</b>	<b>23,00</b>	<b>38,00</b>	<b>486</b>	<b>86,40</b>	<b>70,00</b>	<b>289,00</b>	<b>4,54</b>	<b>0,00</b>	<b>2,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>140,60</b>

## ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Яблоки	2018	130	1	1	13	61	20,8	12		2,86		0,3			13
Гуляш из курицы	769.01	125	14	6	2	120	12,44	6	13	0,31		2			4
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7,00	6,00	28,00	198	52,91	131,00	184,00	3,97	29,00	1,00			1,00
Чай с сахаром и лимоном	186	200/15/7			14	55	2,86	0,73	1	0,08		0,1			1
<b>Итого</b>		<b>632</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>434</b>	<b>89</b>	<b>150</b>	<b>198</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>

## Вторая неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Зеленый горошек	1.04	60	2,00		4,00	24	12,00	13,00		0,42					6,00
Рыба отварная со сливочным маслом	3.2	100	20,00	6,00		126	37,40	43,00	294,00	0,80	40,00				4,00
Сложный гарнир	7.6	200	5,00	7,00	27,00	196	75,00	49,00				3,60	0,10		75,60
Компот из яблок	197.02	180			23	89	5,64	3	3	0,75		0,1			1
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>27,00</b>	<b>13,00</b>	<b>54,00</b>	<b>435</b>	<b>130,04</b>	<b>108,00</b>	<b>297,00</b>	<b>1,97</b>	<b>40,00</b>	<b>3,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>86,60</b>

## ВТОРНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Ассорти из помидоров и огурцов	15.01	60	1		1	11	9,3	10	17	0,42					10
Кура отварная	86.01	90	24,00	5,00		142	5,23	1,00	4,00	0,07					1,00
Пюре гороховое	4	150/5	8	5	53	285	19,58	14	2	0,79	23	1,1			
Компот из смеси сухофруктов	196	200	2		41	171	0,6			0,06		2,8			
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>95</b>	<b>609</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>

## СРЕДА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Огурец свежий	49	60				7	10,2	8	18	0,3					4
Тефтели из говядины с рисом	72.01	140	15,00	20,00	11,00	282	36,22	32,00	44,00	2,64	12,00	0,20			7,00
Капуста тушеная	95	150	3,23	4,88	14,10	113	76,95	29,45	59,65	1,13		2,57	0,10	0,10	3,00
Чай заварной с сахаром	184	200	0,2		14	53	0,4			0,04					
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>39</b>	<b>455</b>	<b>124</b>	<b>69</b>	<b>122</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>

## ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Помидор	55	60	1,00		2,00	14	8,40	12,00	16,00	0,54					15,00
Фрикадельки из куры	87.01	106	15,00	16,00	9,00	240	36,54	17,00		1,37	34,00				
Каша рисовая рассыпчатая	117	155	3,00	4,00	32,00	184	46,28	51,00	1,00	1,97	29,00				1,00
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1,00		24,00	100	9,98	3,00	3,00	0,51					72,00
<b>Итого</b>		<b>501</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>67,00</b>	<b>538</b>	<b>101,20</b>	<b>83,00</b>	<b>20,00</b>	<b>4,39</b>	<b>63,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>88,00</b>

## ПЯТНИЦА

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ карты</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
<b>Салат из свежих огурцов</b>	9.04	60		3	2	33	12,29	7		0,32		2			2
<b>Рыба отварная со сливочным маслом</b>	3.2	100	20,00	6,00		126	37,40	43,00	294,00	0,80	40,00				4,00
<b>Картофель отварной</b>	9	150	3,00	5,00	25,00	151	20,00	35,00	89,00	1	23,00				30,00
<b>Компот из изюма</b>	44	200			25,00	98	18,60	8,00	26,00	0,65	1,00				
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>408</b>	<b>88</b>	<b>93</b>	<b>409</b>	<b>3</b>	<b>64</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, ИП Поляковский Ю.И. ,2010  
Технологические карты "Кировской пищевой лаборатории"  
Санпин метод рекомендации 2.4.0162-19