УТВЕРЖДАЮ

В.П. Шевченко

1 сентября 2026 г

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДВУХРАЗОВОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И САНПИН 2.3/2.4.4282-26

МКОУ "Сузунская ОШ-И"

УТВЕРЖДАЮ

Директор_____

В.П.Шевченко

МЕНЮ

Не проживающие с 7 до 11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
II Завтрак									
ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ С ИЗЮМОМ 80	ОМЛЕТ С СЫРОМ 80	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕНЫЕ 80	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ 80	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ С ИЗЮМОМ 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕНЫЕ 80
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 200	КОНФЕТЫ 30	БАНАНЫ СВЕЖИЕ 250	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 200	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ 250	КОНФЕТЫ 30	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 200		БАНАНЫ СВЕЖИЕ 250	
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200
РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 230	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 230
ПТИЦА, ОТВАРНАЯ (В СМЕТАННОМ СОУСЕ) 90/20	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 90	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 70	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 90	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 90/20	КОТЛЕТЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (КУРИЦА) 90	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 70	САЛАТ "СТЕПНОЙ" 70	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 70	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (КОНСЕРВЫ) 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-Й ВАРИАНТ) 20	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" 70	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	
							ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35		

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
II Завтрак																						
2013	305	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	80	22,99	6,49	13,38	1,45	152,43	0,05	0,11	0,14	0,89	0,86	0,18	44,45	8,82	97,05	1,06	112,68	8,68	0,02	0,01
2013	1/6	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	18,34	0,58	0,00	32,01	131,92	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00
2013	5/5	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	200	28,00	0,78	0,78	19,01	91,18	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00
Итого за прием пищи:				**69,33**	**7,85**	**14,16**	**52,47**	**375,53**	**0,13**	**12,91**	**0,25**	**2,15**	**0,86**	**0,28**	**82,25**	**44,82**	**143,85**	**5,38**	**972,68**	**12,68**	**0,04**	**0,01**
Обед																						
2013	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,63	9,26	8,23	16,55	177,39	0,16	4,48	0,16	3,40	0,00	0,09	28,44	31,37	105,13	2,17	512,55	5,76	0,03	0,00
2013	414	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,49	3,70	5,92	38,81	223,41	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	9,55	24,60	74,94	0,54	55,15	0,76	0,03	0,01
2013	404	ПТИЦА, ОТВАРНАЯ (В СМЕТАННОМ СОУСЕ)	90/20	47,84	23,53	25,78	1,37	335,33	0,07	1,00	0,16	0,31	0,02	0,18	35,74	23,40	203,22	2,02	271,39	8,84	0,15	0,03
2013	56	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	70	11,52	3,21	6,47	4,94	91,20	0,01	2,32	0,02	1,58	0,00	0,04	98,46	14,29	64,42	0,81	173,46	3,97	0,01	0,00
2013	508	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,90	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**93,67**	**46,16**	**47,00**	**127,40**	**1 121,44**	**0,39**	**8,30**	**0,37**	**7,43**	**0,12**	**0,40**	**216,21**	**133,50**	**519,92**	**8,70**	**1 124, 65**	**21,29**	**0,23**	**0,04**
Всего за день:				**163,00**	**54,01**	**61,16**	**179,87**	**1 496,97**	**0,52**	**21,21**	**0,62**	**9,58**	**0,98**	**0,68**	**298,46**	**178,32**	**663,77**	**14,08**	**2 097, 33**	**33,97**	**0,27**	**0,05**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,3**															

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
II Завтрак																						
2013	313	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	34,89	15,66	11,16	20,12	247,81	0,06	0,30	0,08	0,28	0,11	0,21	162,42	23,48	187,89	0,61	178,88	3,33	0,02	0,02
2013	537	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	18,34	0,20	0,20	21,03	86,70	0,03	5,33	0,00	0,00	0,00	0,00	18,67	10,67	18,67	3,73	0,00	0,00	0,00	0,00
	10/4	КОНФЕТЫ	30	11,84	0,44	2,10	23,80	116,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,86	7,29	11,07	0,43	30,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**65,07**	**16,30**	**13,46**	**64,95**	**450,62**	**0,09**	**5,63**	**0,08**	**0,28**	**0,11**	**0,22**	**185,95**	**41,44**	**217,63**	**4,77**	**208,88**	**3,33**	**0,02**	**0,02**
Обед																						
2013	134	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	15,61	6,54	9,52	13,47	170,57	0,06	5,37	0,17	2,09	0,00	0,08	26,57	23,85	94,74	1,37	480,09	6,22	0,03	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,69	5,50	8,81	34,96	241,22	0,07	0,00	0,04	1,29	0,16	0,04	9,76	7,34	41,48	0,94	64,26	0,77	0,01	0,01
2013	342	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	46,79	9,03	6,38	2,55	107,92	0,06	1,07	0,33	2,00	0,01	0,07	38,90	34,20	135,64	0,68	286,10	83,61	0,35	0,01
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	70	8,40	1,02	6,92	5,42	88,57	0,05	2,74	0,30	3,17	0,00	0,02	16,30	13,39	30,06	0,52	175,44	2,01	0,02	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	5,52	0,66	0,27	28,73	132,51	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	11,16	3,06	3,06	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**96,30**	**28,71**	**32,50**	**123,86**	**924,90**	**0,36**	**97,18**	**1,00**	**10,30**	**0,17**	**0,32**	**118,71**	**102,68**	**370,19**	**6,21**	**1 128, 59**	**94,57**	**0,42**	**0,02**
Всего за день:				**161,37**	**45,01**	**45,96**	**188,81**	**1 375,52**	**0,45**	**102,81**	**1,08**	**10,58**	**0,28**	**0,54**	**304,66**	**144,12**	**587,82**	**10,98**	**1 337, 47**	**97,90**	**0,44**	**0,04**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,2**															

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
II Завтрак																						
2013	301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	22,00	6,97	11,34	1,80	137,32	0,03	0,16	0,16	1,12	1,17	0,24	58,21	8,89	108,71	1,15	115,10	12,64	0,03	0,02
2013	1/7	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	18,34	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00
2013	5/3	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	250	40,00	3,64	1,21	50,93	232,80	0,08	10,00	0,05	0,00	0,00	0,11	18,00	94,50	63,00	1,35	870,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**80,34**	**11,58**	**12,74**	**72,32**	**453,54**	**0,13**	**11,76**	**0,21**	**1,12**	**1,17**	**0,37**	**88,81**	**110,59**	**184,31**	**5,02**	**1 225,10**	**14,64**	**0,03**	**0,02**
Обед																						
2013	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	18,25	5,47	5,38	14,19	127,36	0,09	7,24	0,17	1,12	0,00	0,08	18,30	24,93	81,92	1,37	567,19	6,26	0,03	0,00
2013	370	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	230	64,42	18,17	19,57	47,35	438,30	0,08	0,83	0,50	1,06	0,14	0,14	29,92	50,69	215,45	2,54	369,20	7,67	0,07	0,01
	115	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	15,18	1,11	5,18	4,48	69,26	0,01	1,68	0,09	0,00	0,00	0,03	22,14	8,10	19,98	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	6,75	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**113,89**	**30,71**	**30,73**	**124,11**	**896,44**	**0,29**	**9,75**	**0,76**	**3,93**	**0,14**	**0,31**	**86,74**	**104,56**	**382,56**	**6,45**	**1 238,09**	**15,89**	**0,11**	**0,01**
Всего за день:				**194,23**	**42,29**	**43,47**	**196,43**	**1 349,98**	**0,42**	**21,51**	**0,97**	**5,05**	**1,31**	**0,68**	**175,55**	**215,15**	**566,87**	**11,47**	**2 463,19**	**30,53**	**0,14**	**0,03**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,6**															

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
II Завтрак																						
2013	319	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ С ИЗЮМОМ	80	29,82	12,95	9,06	24,43	234,56	0,05	0,17	0,05	0,32	0,15	0,18	128,66	21,24	158,93	0,73	201,13	1,93	0,02	0,02
2013	1/6	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	18,34	0,58	0,00	32,01	131,92	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00
2013	5/5	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	200	28,00	0,78	0,78	19,01	91,18	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00
Итого за прием пищи:				**76,16**	**14,31**	**9,84**	**75,45**	**457,66**	**0,13**	**12,97**	**0,16**	**1,58**	**0,15**	**0,28**	**166,46**	**57,24**	**205,73**	**5,05**	**1 061,13**	**5,93**	**0,04**	**0,02**
Обед																						
2013	153	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	22,53	7,29	3,18	13,08	110,52	0,07	5,00	0,26	1,43	0,00	0,10	16,30	18,77	45,04	0,74	358,97	3,69	0,03	0,00
2013	417	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	150	9,78	16,77	7,16	35,06	271,94	0,46	0,00	0,04	7,00	0,11	0,10	65,82	59,70	154,71	4,79	549,52	3,83	0,02	0,00
2013	381	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	60,96	17,11	17,80	15,22	289,41	0,08	0,11	0,04	0,92	0,09	0,13	38,48	30,29	177,44	2,75	338,30	7,43	0,04	0,00
2013	107	ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	60	14,50	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
Пермь 2013	503	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	4,94	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**122,00**	**49,01**	**28,80**	**132,11**	**985,78**	**0,73**	**8,11**	**0,34**	**11,16**	**0,20**	**0,39**	**151,42**	**144,00**	**450,80**	**10,90**	**1 358,89**	**16,91**	**0,10**	**0,00**
Всего за день:				**198,16**	**63,32**	**38,64**	**207,56**	**1 443,44**	**0,86**	**21,08**	**0,50**	**12,74**	**0,35**	**0,67**	**317,88**	**201,24**	**656,53**	**15,95**	**2 420,02**	**22,84**	**0,14**	**0,02**
Сбалансированность:					**1**	**0,6**	**3,3**															

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
II Завтрак																						
2013	309	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	35,85	10,47	17,84	1,68	210,36	0,04	0,20	0,21	1,15	1,14	0,25	186,63	13,18	171,93	1,22	122,50	11,71	0,04	0,01
2013	537	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	18,34	0,20	0,20	21,03	86,70	0,03	5,33	0,00	0,00	0,00	0,00	18,67	10,67	18,67	3,73	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	5/1	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	250	42,50	2,18	0,49	19,64	104,28	0,08	60,00	0,02	0,55	0,00	0,07	76,50	29,25	51,75	0,68	492,50	5,00	0,05	0,00
Итого за прием пищи:				**96,69**	**12,85**	**18,53**	**42,35**	**401,34**	**0,15**	**65,53**	**0,23**	**1,70**	**1,14**	**0,32**	**281,80**	**53,10**	**242,35**	**5,63**	**615,00**	**16,71**	**0,09**	**0,01**
Обед																						
2013	128	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	15,25	6,24	9,36	10,33	155,34	0,06	6,69	0,22	2,01	0,00	0,09	39,12	23,42	79,92	1,52	374,19	7,32	0,03	0,00
2013	407	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	53,38	19,18	24,34	26,04	400,47	0,20	13,37	0,55	3,93	0,00	0,23	40,55	54,48	226,12	2,94	1 059,70	14,15	0,05	0,00
2013	353	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	26,35	6,29	12,65	2,23	148,23	0,02	1,30	0,01	3,00	0,00	0,06	30,49	25,90	87,20	0,69	89,25	0,84	0,15	0,01
2013	508	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,90	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**108,17**	**38,17**	**46,95**	**104,33**	**998,15**	**0,40**	**21,86**	**0,78**	**10,69**	**0,00**	**0,44**	**154,18**	**143,64**	**465,45**	**8,31**	**1 635,24**	**24,27**	**0,24**	**0,01**
Всего за день:				**204,86**	**51,02**	**65,48**	**146,68**	**1 399,49**	**0,55**	**87,39**	**1,01**	**12,39**	**1,14**	**0,76**	**435,98**	**196,74**	**707,80**	**13,94**	**2 250,24**	**40,98**	**0,33**	**0,02**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**2,9**															

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
II Завтрак																						
2013	321	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕНЫЕ	80	30,98	14,98	9,01	24,05	240,95	0,05	0,19	0,07	0,26	0,09	0,18	139,11	19,14	165,47	0,42	145,99	1,74	0,02	0,02
2013	1/6	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	18,34	0,58	0,00	32,01	131,92	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00
	10/4	КОНФЕТЫ	30	11,84	0,44	2,10	23,80	116,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,86	7,29	11,07	0,43	30,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**61,16**	**16,00**	**11,11**	**79,86**	**488,98**	**0,08**	**4,99**	**0,17**	**0,26**	**0,09**	**0,26**	**152,97**	**48,03**	**203,54**	**1,21**	**479,99**	**1,74**	**0,02**	**0,02**
Обед																						
2013	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,63	9,26	8,23	16,55	177,39	0,16	4,48	0,16	3,40	0,00	0,09	28,44	31,37	105,13	2,17	512,55	5,76	0,03	0,00
2013	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	10,17	2,89	4,56	20,65	135,49	0,12	10,16	0,03	0,23	0,07	0,09	30,75	27,98	78,01	1,19	738,36	7,65	0,04	0,00
2013	349	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	51,31	12,02	8,87	13,42	181,86	0,10	0,90	0,04	3,24	0,14	0,10	38,40	44,64	185,47	1,69	323,37	88,21	0,37	0,01
2013	76	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	9,00	1,03	6,91	5,22	87,57	0,03	2,75	0,14	3,13	0,00	0,01	15,18	12,08	27,87	0,53	174,48	2,11	0,00	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	6,75	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**97,15**	**31,16**	**29,17**	**113,93**	**843,83**	**0,52**	**18,29**	**0,37**	**11,75**	**0,21**	**0,35**	**129,15**	**136,91**	**461,69**	**7,74**	**1 861,46**	**105,69**	**0,45**	**0,01**
Всего за день:				**158,31**	**47,16**	**40,28**	**193,79**	**1 332,81**	**0,60**	**23,28**	**0,54**	**12,01**	**0,30**	**0,61**	**282,12**	**184,94**	**665,23**	**8,95**	**2 341,45**	**107,43**	**0,47**	**0,03**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,1**															

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
II Завтрак																						
2013	305	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	80	25,50	7,20	14,82	1,62	168,86	0,05	0,12	0,15	0,99	0,96	0,20	49,21	9,80	107,69	1,17	125,12	9,63	0,02	0,01
2013	537	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	18,34	0,20	0,20	21,03	86,70	0,03	5,33	0,00	0,00	0,00	0,00	18,67	10,67	18,67	3,73	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	5/5	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	200	28,00	0,78	0,78	19,01	91,18	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00
Итого за прием пищи:				**71,84**	**8,18**	**15,80**	**41,66**	**346,74**	**0,13**	**13,45**	**0,16**	**2,25**	**0,96**	**0,23**	**96,68**	**34,87**	**146,16**	**8,86**	**681,12**	**13,63**	**0,04**	**0,01**
Обед																						
2013	142	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	14,32	6,27	9,39	7,63	145,07	0,05	10,01	0,22	1,96	0,00	0,09	39,15	21,30	77,19	1,38	354,31	6,02	0,03	0,00
2013	237	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,92	8,46	7,65	38,27	255,47	0,23	0,00	0,03	4,74	0,10	0,13	18,09	124,50	187,11	4,40	263,36	2,28	0,02	0,00
2013	392	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90/20	65,20	17,79	18,18	9,68	273,45	0,06	0,18	0,04	0,88	0,10	0,15	50,00	23,57	169,16	2,21	350,27	9,58	0,04	0,00
2013	175	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (КОНСЕРВЫ)	60	24,30	5,59	3,49	38,58	208,98	0,47	0,00	0,05	1,68	0,00	0,00	62,27	461,70	150,36	7,14	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	509	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	9,90	0,25	0,20	24,31	102,52	0,02	3,12	0,00	0,32	0,00	0,01	10,08	4,36	6,34	1,05	151,01	1,00	0,01	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**131,93**	**44,32**	**39,51**	**157,20**	**1 169,60**	**0,94**	**13,31**	**0,34**	**11,33**	**0,20**	**0,44**	**195,61**	**656,27**	**655,37**	**18,34**	**1 231, 05**	**20,84**	**0,11**	**0,00**
Всего за день:				**203,77**	**52,50**	**55,31**	**198,86**	**1 516,34**	**1,07**	**26,76**	**0,50**	**13,58**	**1,16**	**0,67**	**292,29**	**691,14**	**801,53**	**27,20**	**1 912, 17**	**34,47**	**0,15**	**0,01**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,8**															

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
II Завтрак																						
2013	319	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ С ИЗЮМОМ	80	29,82	12,95	9,06	24,43	234,56	0,05	0,17	0,05	0,32	0,15	0,18	128,66	21,24	158,93	0,73	201,13	1,93	0,02	0,02
2013	1/7	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	18,34	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**48,16**	**13,92**	**9,25**	**44,02**	**317,98**	**0,07**	**1,77**	**0,05**	**0,32**	**0,15**	**0,20**	**141,26**	**28,44**	**171,53**	**3,25**	**441,13**	**3,93**	**0,02**	**0,02**
Обед																						
2013	134	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	15,61	6,54	9,52	13,47	170,57	0,06	5,37	0,17	2,09	0,00	0,08	26,57	23,85	94,74	1,37	480,09	6,22	0,03	0,00
2013	291	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,90	5,47	6,04	34,93	216,19	0,07	0,00	0,03	1,22	0,10	0,03	14,38	7,64	41,97	0,97	63,88	0,77	0,01	0,01
2013	412	КОТЛЕТЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (КУРИЦА)	90	49,97	15,49	16,23	9,19	244,62	0,07	0,68	0,07	1,19	0,00	0,13	42,43	20,29	144,67	1,47	204,96	6,71	0,00	0,00
2013	436	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-Й ВАРИАНТ)	20	2,29	0,55	1,29	1,38	19,23	0,01	0,08	0,01	0,02	0,02	0,01	15,56	1,82	11,72	0,03	23,27	1,37	0,00	0,00
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	70	8,40	1,02	6,92	5,42	88,57	0,05	2,74	0,30	3,17	0,00	0,02	16,30	13,39	30,06	0,52	175,44	2,01	0,02	0,00
2013	ТТК № 58	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	200	8,56	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**102,02**	**35,03**	**40,60**	**122,48**	**1 000,70**	**0,37**	**8,87**	**0,58**	**9,44**	**0,12**	**0,33**	**131,62**	**87,83**	**388,37**	**6,52**	**1 060,34**	**19,04**	**0,07**	**0,01**
Всего за день:				**150,18**	**48,95**	**49,85**	**166,50**	**1 318,68**	**0,44**	**10,64**	**0,63**	**9,76**	**0,27**	**0,53**	**272,88**	**116,27**	**559,90**	**9,77**	**1 501,47**	**22,97**	**0,09**	**0,03**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,4**															

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
II Завтрак																						
2013	301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	22,00	6,97	11,34	1,80	137,32	0,03	0,16	0,16	1,12	1,17	0,24	58,54	8,91	108,78	1,16	115,10	12,64	0,03	0,02
2013	537	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	18,34	0,20	0,20	21,03	86,70	0,03	5,33	0,00	0,00	0,00	0,00	18,67	10,67	18,67	3,73	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	5/3	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	250	40,00	3,64	1,21	50,93	232,80	0,08	10,00	0,05	0,00	0,00	0,11	18,00	94,50	63,00	1,35	870,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**80,34**	**10,81**	**12,75**	**73,76**	**456,82**	**0,14**	**15,49**	**0,21**	**1,12**	**1,17**	**0,35**	**95,21**	**114,08**	**190,45**	**6,24**	**985,10**	**12,64**	**0,03**	**0,02**
Обед																						
2013	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	18,25	5,47	5,38	14,19	127,36	0,09	7,24	0,17	1,12	0,00	0,08	18,30	24,93	81,92	1,37	567,19	6,26	0,03	0,00
2013	242	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,11	4,54	6,53	32,44	206,89	0,05	0,00	0,04	2,02	0,11	0,04	22,80	18,26	147,22	0,96	87,10	0,00	0,03	0,02
2013	367	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	69,46	17,64	18,77	4,77	258,79	0,07	2,13	0,04	0,76	0,08	0,13	18,69	22,70	155,38	2,39	407,60	7,90	0,05	0,00
2013	107	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ	60	16,35	0,64	0,00	1,40	8,15	0,02	2,40	0,00	0,00	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	0,00	0,00	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	5,52	0,66	0,27	28,73	132,51	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	11,16	3,06	3,06	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**126,98**	**34,91**	**31,55**	**120,26**	**917,81**	**0,35**	**99,77**	**0,41**	**5,65**	**0,19**	**0,38**	**94,53**	**100,59**	**466,83**	**7,96**	**1 358,59**	**16,12**	**0,12**	**0,02**
Всего за день:				**207,32**	**45,72**	**44,30**	**194,02**	**1 374,63**	**0,49**	**115,26**	**0,62**	**6,77**	**1,36**	**0,73**	**189,74**	**214,67**	**657,28**	**14,20**	**2 343,69**	**28,76**	**0,15**	**0,04**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,2**															

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
II Завтрак																						
2013	321	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕНЫЕ	80	30,98	14,98	9,01	24,05	240,95	0,05	0,19	0,07	0,26	0,09	0,18	139,11	19,14	165,47	0,42	145,99	1,74	0,02	0,02
2013	1/6	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	18,34	0,58	0,00	32,01	131,92	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**49,32**	**15,56**	**9,01**	**56,06**	**372,87**	**0,08**	**4,99**	**0,17**	**0,26**	**0,09**	**0,25**	**148,11**	**40,74**	**192,47**	**0,78**	**449,99**	**1,74**	**0,02**	**0,02**
Обед																						
2013	153	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	22,53	7,29	3,18	13,08	110,52	0,07	5,00	0,26	1,43	0,00	0,10	16,30	18,77	45,04	0,74	358,97	3,69	0,03	0,00
2013	372	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	79,86	20,50	24,65	17,85	376,75	0,11	26,88	0,29	2,90	0,11	0,18	82,30	50,36	211,64	3,75	676,57	12,54	0,08	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	6,75	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**118,43**	**33,75**	**28,43**	**89,02**	**748,79**	**0,29**	**31,88**	**0,55**	**6,08**	**0,11**	**0,34**	**114,98**	**89,97**	**321,89**	**6,65**	**1 148,24**	**18,19**	**0,12**	**0,00**
Всего за день:				**167,75**	**49,31**	**37,44**	**145,08**	**1 121,66**	**0,37**	**36,87**	**0,72**	**6,34**	**0,20**	**0,59**	**263,09**	**130,71**	**514,36**	**7,43**	**1 598,23**	**19,93**	**0,14**	**0,02**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**2,9**															