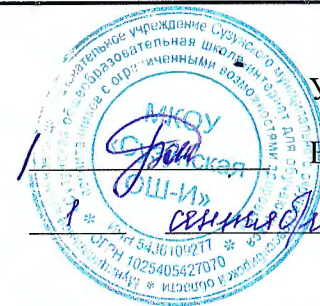




УТВЕРЖДАЮ

В.П. Шевченко

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



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 ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ 80	ОМЛЕТ С СЫРОМ 80	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ 80	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ 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	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 90	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 230	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 230
ПТИЦА, ОТВАРНАЯ (В СМЕТАННОМ СОУСЕ) 90/20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА 150	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 70	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 90	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 90/20	КОТЛЕТЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (КУРИЦА) 90	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 70	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 60	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 70	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-Й ВАРИАНТ) 20	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, 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	3,93	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	9,19	8,90	7,92	16,55	173,16	0,16	4,48	0,16	3,39	0,00	0,08	28,29	31,02	102,12	2,12	506,03	5,62	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	47,85	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	11,73	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:				92,45	45,80	46,69	127,40	1 117,21	0,39	8,30	0,37	7,42	0,12	0,39	216,06	133,15	516,91	8,65	1 118,13	21,15	0,23	0,04		
Всего за день:				161,78	53,65	60,85	179,87	1 492,74	0,52	21,21	0,62	9,57	0,98	0,67	298,31	177,97	660,76	14,03	2 090,81	33,83	0,27	0,05		
Сбалансированность:					1	1,1	3,4																	

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
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			
	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			
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	13,79	6,08	9,11	13,47	165,07	0,06	5,37	0,17	2,07	0,00	0,07	26,38	23,39	90,83	1,31	471,61	6,03	0,03	0,00		
2013	342	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	46,85	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		
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	5/6	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	10,91	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	1,20	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:				97,05	27,87	25,29	120,65	844,80	0,34	100,44	0,78	7,34	0,17	0,31	109,78	99,63	350,26	6,17	1 118,67	93,57	0,40	0,02		
Всего за день:				162,12	44,17	38,75	185,60	1 295,42	0,43	106,07	0,86	7,62	0,28	0,53	295,73	141,07	567,89	10,94	1 327,55	96,90	0,42	0,04		
Сбалансированность:					1	0,9	4,2																	

3 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		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		
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	115,13	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	0,05	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	18,08	5,47	5,38	14,15	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	64,51	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	8,13	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:				113,81	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:				194,15	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	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
II Завтрак																							
2013	319	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	80	29,82	12,95	9,06	24,43	234,59	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	23,13	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	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	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	107	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	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:				122,60	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:				198,76	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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, 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	13,86	5,78	8,95	10,33	149,84	0,06	6,69	0,22	1,99	0,00	0,08	38,93	22,96	76,01	1,46	365,71	7,13	0,03	0,00		
2013	407	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	54,84	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:				108,24	37,71	46,54	104,33	992,65	0,40	21,86	0,78	10,67	0,00	0,43	153,99	143,18	461,54	8,25	1 626,76	24,08	0,24	0,01		
Всего за день:				204,93	50,56	65,07	146,68	1 393,99	0,55	87,39	1,01	12,37	1,14	0,75	435,79	196,28	703,89	13,88	2 241,76	40,79	0,33	0,02		
Сбалансированность:					1	1,3	2,9																	

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
II Завтрак																							
2013	321	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	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	9,81	8,90	7,92	16,55	173,16	0,16	4,48	0,16	3,39	0,00	0,08	28,29	31,02	102,12	2,12	506,03	5,62	0,03	0,00	
2013	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	11,43	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	50,63	11,55	8,99	12,95	179,14	0,10	0,90	0,04	3,24	0,14	0,08	35,11	35,84	157,29	0,98	298,05	88,35	0,37	0,01	
2013	76	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	9,14	1,00	6,91	5,00	86,53	0,03	2,64	0,14	3,12	0,00	0,01	15,05	11,79	27,14	0,52	166,53	2,04	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:				97,05	30,30	28,98	113,24	835,84	0,52	18,18	0,37	11,73	0,21	0,32	125,58	127,47	429,77	6,97	1 821,67	105,62	0,45	0,01	
Всего за день:				158,21	46,30	40,09	193,10	1 324,82	0,60	23,17	0,54	11,99	0,30	0,58	278,55	175,50	633,31	8,18	2 301,66	107,36	0,47	0,03	
Сбалансированность:					1	0,9	4,2																

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
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	12,59	5,81	8,98	7,63	139,57	0,05	10,01	0,22	1,94	0,00	0,08	38,96	20,84	73,28	1,32	345,83	5,83	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	5/8	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	7,27	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	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:				113,17	38,74	35,67	120,08	963,27	0,49	15,71	0,30	9,69	0,20	0,45	145,57	201,67	523,78	11,68	1 307,17	22,45	0,12	0,00		
Всего за день:				185,01	46,92	51,47	161,74	1 310,01	0,62	29,16	0,46	11,94	1,16	0,68	242,25	236,54	669,94	20,54	1 988,29	36,08	0,16	0,01		
Сбалансированность:					1	1,1	3,4																	

8 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		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		
II Завтрак																								
2013	319	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 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	14,54	6,08	9,11	13,47	165,07	0,06	5,37	0,17	2,07	0,00	0,07	26,38	23,39	90,83	1,31	471,61	6,03	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	8,63	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:				101,18	34,57	40,19	122,48	995,20	0,37	8,87	0,58	9,42	0,12	0,32	131,43	87,37	384,46	6,46	1 051,86	18,85	0,07	0,01		
Всего за день:				149,34	48,49	49,44	166,50	1 313,18	0,44	10,64	0,63	9,74	0,27	0,52	272,69	115,81	555,99	9,71	1 492,99	22,78	0,09	0,03		
Сбалансированность:					1	1,0	3,4																	

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	19,08	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	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	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	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:				127,81	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:				208,15	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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
II Завтрак																						
2013	321	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	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	23,13	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	79,90	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:				119,07	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:				168,39	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															