УТВЕРЖДАЮ

_____ В.П. Шевченко

1 _____ 2026 г

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЯТИРАЗОВОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, 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

Проживающие в ОО от 12 лет и старше

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	КАША"ДРУЖБА" 250	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 250	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 250	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 250	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 250	КАША"ДРУЖБА" 250	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 250
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 60	БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ 45	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 60	БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ 45	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ И СЫРОМ 60	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 60	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50
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	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
II Завтрак									
ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ С ИЗЮМОМ 100	ОМЛЕТ С СЫРОМ 100	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕНЫЕ 100	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ 100	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ С ИЗЮМОМ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕНЫЕ 100
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 40	БАНАНЫ СВЕЖИЕ 250	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 200	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ 250	КОНФЕТЫ 40	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 200		БАНАНЫ СВЕЖИЕ 250	
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250
РИС ОТВАРНОЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 260	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА 180	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 260
ПТИЦА, ОТВАРНАЯ (В СМЕТАННОМ СОУСЕ) 100/20	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 100	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 100/20	КОТЛЕТЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (КУРИЦА) 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (КОНСЕРВЫ) 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-Й ВАРИАНТ) 40	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" 100	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
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		
Ужин									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 220	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 290	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 270	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 220	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 220	РИС ОТВАРНОЙ 220	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 270	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ 290	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 220	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 290
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 100/20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 50	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЁЖИКИ) 100/30	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 100	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100	БУТЕРБРОДЫ С СЕЛЬДЬЮ 65
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-Й ВАРИАНТ) 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАФЛИ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ПИРОЖЕНОЕ БИСКВИТНОЕ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35
ПИРОЖЕНОЕ БИСКВИТНОЕ 50			ПРЯНИКИ 50	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50	ПРЯНИКИ 50			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60
								ВАФЛИ 50	
Ужин 2									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СНЕЖОК 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СНЕЖОК 200	ВАРЕНЕЦ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СНЕЖОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА 200

МКОУ "Сузунская ОШ-И"

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
Завтрак																						
2013	267	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	21,78	9,55	10,71	46,67	322,30	0,20	0,73	0,05	1,44	0,09	0,18	160,02	53,29	207,49	1,51	311,16	14,85	0,01	0,00
2013	90	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	21,45	6,02	10,31	9,76	157,15	0,03	0,06	0,06	0,67	0,08	0,06	154,07	11,54	96,06	0,53	44,55	0,72	0,01	0,00
2013	501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,07	2,81	3,10	23,92	135,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,36	11,20	72,00	0,08	146,60	9,00	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
Итого за прием пищи:				**62,03**	**22,09**	**24,42**	**104,69**	**729,92**	**0,32**	**1,31**	**0,13**	**3,09**	**0,17**	**0,38**	**426,80**	**90,88**	**413,35**	**3,02**	**566,81**	**24,57**	**0,03**	**0,00**
II Завтрак																						
2013	305	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	100	28,69	8,11	16,69	1,83	190,25	0,06	0,14	0,16	1,10	1,07	0,23	55,43	11,02	121,17	1,32	140,72	10,83	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:				**75,03**	**9,47**	**17,47**	**52,85**	**413,35**	**0,14**	**12,94**	**0,27**	**2,36**	**1,07**	**0,33**	**93,23**	**47,02**	**167,97**	**5,64**	**1 000, 72**	**14,83**	**0,04**	**0,01**
Обед																						
2013	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	13,27	11,58	10,28	20,68	221,78	0,21	5,60	0,20	4,24	0,00	0,11	35,56	39,21	131,44	2,73	640,72	7,20	0,06	0,00
2013	414	РИС ОТВАРНОЙ	180	12,59	4,44	7,11	46,57	268,08	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,04	11,44	29,52	89,93	0,66	66,18	0,91	0,03	0,01
2013	404	ПТИЦА, ОТВАРНАЯ (В СМЕТАННОМ СОУСЕ)	100/20	52,18	25,67	28,12	1,51	365,78	0,08	1,10	0,18	0,34	0,02	0,19	39,03	25,54	221,63	2,19	295,98	9,63	0,17	0,03
2013	56	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	16,46	4,59	9,23	7,07	130,29	0,03	3,30	0,03	2,26	0,00	0,07	140,65	20,42	92,03	1,16	247,80	5,67	0,03	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:				**107,69**	**52,74**	**55,34**	**141,56**	**1 280,04**	**0,48**	**10,50**	**0,45**	**9,06**	**0,14**	**0,47**	**270,70**	**154,53**	**607,24**	**9,90**	**1 362, 78**	**25,37**	**0,30**	**0,04**
Ужин																						
2013	237	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	13,02	12,42	11,16	56,14	374,18	0,33	0,00	0,04	6,95	0,15	0,18	26,52	182,59	274,41	6,44	386,25	3,34	0,02	0,01
2013	392	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100/20	71,22	19,41	19,89	10,59	299,00	0,07	0,19	0,04	0,98	0,13	0,16	54,62	25,72	184,54	2,44	382,11	10,45	0,05	0,00
2005	71	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,65	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	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
		ПИРОЖЕНОЕ БИСКВИТНОЕ	50	13,33	0,60	2,70	9,90	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**108,51**	**38,58**	**34,35**	**130,29**	**984,75**	**0,51**	**0,23**	**0,08**	**9,68**	**0,28**	**0,41**	**101,89**	**233,11**	**531,58**	**11,78**	**905,71**	**15,75**	**0,08**	**0,01**
Ужин 2																						
2013	515	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,11	5,63	6,21	9,12	116,40	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**19,11**	**5,63**	**6,21**	**9,12**	**116,40**	**0,05**	**1,04**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,21**	**204,00**	**22,40**	**144,00**	**0,16**	**292,00**	**18,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				**372,37**	**128,51**	**137,79**	**438,51**	**3 524,46**	**1,50**	**26,02**	**0,96**	**24,19**	**1,66**	**1,80**	**1 096, 62**	**547,94**	**1 864, 14**	**30,50**	**4 128, 02**	**98,52**	**0,45**	**0,06**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,4**															

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
Завтрак																						
2013	260	КАША"ДРУЖБА"	250	25,35	6,47	14,50	34,93	297,13	0,10	0,66	0,07	0,72	0,19	0,16	140,46	33,31	148,90	0,70	236,26	12,36	0,01	0,00
2013	95	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	60	15,78	1,66	4,59	32,17	176,70	0,02	0,07	0,02	0,61	0,08	0,03	8,88	8,15	18,90	0,69	72,10	0,72	0,00	0,00
2013	497	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,77	2,81	3,10	23,92	135,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,36	11,20	72,00	0,08	146,60	9,00	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
Итого за прием пищи:				**59,63**	**14,65**	**22,49**	**115,36**	**724,30**	**0,21**	**1,25**	**0,11**	**2,31**	**0,27**	**0,33**	**262,05**	**67,51**	**277,60**	**2,37**	**519,46**	**22,08**	**0,02**	**0,00**
II Завтрак																						
2013	313	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	43,29	19,54	13,74	24,67	305,38	0,07	0,37	0,09	0,32	0,13	0,27	202,68	29,10	233,80	0,73	222,24	4,14	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
	10/4	КОНФЕТЫ	40	15,79	0,58	2,79	31,74	154,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,48	9,72	14,76	0,58	40,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**77,42**	**20,32**	**16,73**	**77,44**	**546,89**	**0,10**	**5,70**	**0,09**	**0,32**	**0,13**	**0,28**	**227,83**	**49,49**	**267,23**	**5,04**	**262,24**	**4,14**	**0,03**	**0,02**
Обед																						
2013	134	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	19,50	8,20	11,91	16,86	213,25	0,10	6,72	0,21	2,62	0,00	0,10	33,23	29,82	118,43	1,73	600,12	7,78	0,05	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	12,88	6,59	10,62	41,96	289,89	0,08	0,00	0,05	1,56	0,18	0,04	11,73	8,81	49,79	1,12	77,13	0,92	0,01	0,02
2013	342	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	52,01	10,02	7,04	2,82	119,62	0,07	1,19	0,37	2,20	0,01	0,08	43,21	37,98	150,62	0,73	317,69	92,81	0,39	0,01
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	11,99	1,47	9,88	7,76	126,51	0,05	3,90	0,44	4,53	0,00	0,05	23,26	19,10	42,94	0,75	250,63	2,86	0,03	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:				**111,19**	**32,90**	**40,32**	**136,86**	**1 065,89**	**0,42**	**99,81**	**1,23**	**12,66**	**0,19**	**0,38**	**138,61**	**119,61**	**430,05**	**7,03**	**1 368,27**	**106,33**	**0,49**	**0,03**
Ужин																						
2013	369	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	290	90,55	23,56	25,08	27,11	429,03	0,21	14,47	0,07	1,11	0,14	0,24	38,70	57,64	263,31	4,19	1 329,71	16,87	0,12	0,00
2005	72	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,58	0,26	0,01	19,99	82,29	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,01	7,52	4,77	8,91	0,81	37,63	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
2013	590	ПЕЧЕНЬЕ	50	9,66	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**113,08**	**33,53**	**30,59**	**123,03**	**903,93**	**0,36**	**15,71**	**0,08**	**4,61**	**0,14**	**0,31**	**76,74**	**128,25**	**347,43**	**8,21**	**1 479,44**	**18,83**	**0,13**	**0,00**
Ужин 2																						
2013	2/1	СНЕЖОК	200	25,97	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**25,97**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	**0,08**	**1,40**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				**387,29**	**107,20**	**115,13**	**460,69**	**3 341,01**	**1,17**	**123,87**	**1,55**	**19,90**	**0,73**	**1,30**	**945,23**	**544,86**	**1 350,31**	**22,85**	**3 629,41**	**151,38**	**0,67**	**0,05**
Сбалансированность:					1	1,1	4,3															

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
Завтрак																						
2013	266	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	21,41	8,78	11,94	35,95	287,40	0,17	0,77	0,05	1,37	0,09	0,19	173,54	61,48	221,69	1,56	343,66	15,59	0,02	0,00
2013	90	БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ	45	14,03	4,00	8,69	10,05	134,59	0,05	0,00	0,02	0,67	0,08	0,05	9,69	9,90	48,10	0,73	75,55	0,72	0,00	0,00
2013	501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,07	2,81	3,10	23,92	135,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,36	11,20	72,00	0,08	146,60	9,00	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
Итого за прием пищи:				**54,24**	**19,30**	**24,03**	**94,26**	**672,46**	**0,31**	**1,29**	**0,09**	**3,02**	**0,17**	**0,38**	**295,94**	**97,43**	**379,59**	**3,27**	**630,31**	**25,31**	**0,03**	**0,00**
II Завтрак																						
2013	301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	27,52	8,71	14,22	2,23	172,03	0,04	0,20	0,21	1,40	1,48	0,28	72,76	11,09	135,74	1,46	143,52	15,78	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:				**85,86**	**13,32**	**15,62**	**72,75**	**488,25**	**0,14**	**11,80**	**0,26**	**1,40**	**1,48**	**0,41**	**103,36**	**112,79**	**211,34**	**5,33**	**1 253, 52**	**17,78**	**0,03**	**0,02**
Обед																						
2013	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	22,82	6,84	6,73	17,75	159,22	0,12	9,05	0,21	1,40	0,00	0,10	23,04	31,17	102,43	1,71	709,00	7,83	0,06	0,00
2013	370	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	260	72,81	20,53	22,13	53,54	495,49	0,11	0,94	0,57	1,21	0,16	0,15	34,05	57,33	243,59	2,85	417,33	8,66	0,09	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:				**126,85**	**34,44**	**34,64**	**133,86**	**985,49**	**0,35**	**11,67**	**0,87**	**4,36**	**0,16**	**0,34**	**95,61**	**117,44**	**431,21**	**7,10**	**1 428, 03**	**18,45**	**0,16**	**0,01**
Ужин																						
2013	158	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	270	16,01	8,97	9,28	19,36	196,90	0,11	5,22	0,24	1,62	0,00	0,09	26,45	24,22	103,06	1,48	431,90	5,86	0,08	0,01
2013	170	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	7,46	5,83	0,48	38,33	180,91	0,10	0,00	0,00	1,54	0,00	0,03	16,30	23,39	59,54	1,42	101,59	0,00	0,01	0,00
2005	71	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,65	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	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
2013	588	ВАФЛИ	50	14,93	1,40	1,65	38,65	175,00	0,15	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**44,61**	**18,64**	**11,71**	**125,66**	**682,52**	**0,41**	**5,26**	**0,24**	**4,28**	**0,00**	**0,16**	**61,15**	**75,56**	**202,43**	**5,65**	**606,34**	**7,82**	**0,09**	**0,01**
Ужин 2																						
2013	2/2	РЯЖЕНКА	200	22,83	5,63	4,85	8,15	104,76	0,03	0,64	0,03	0,00	0,00	0,18	210,80	22,40	147,20	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**22,83**	**5,63**	**4,85**	**8,15**	**104,76**	**0,03**	**0,64**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,18**	**210,80**	**22,40**	**147,20**	**0,16**	**292,00**	**18,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				334,39	**91,33**	**90,85**	**434,68**	**2 933,48**	**1,24**	**30,66**	**1,49**	**13,06**	**1,81**	**1,47**	**766,86**	**425,62**	**1 371, 77**	**21,51**	**4 210, 20**	**87,36**	**0,31**	**0,04**
Сбалансированность:					1	**1,0**	**4,8**															

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
Завтрак																						
2013	255	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	20,62	8,75	9,94	44,14	301,94	0,15	0,72	0,05	0,14	0,09	0,19	181,32	38,16	255,19	1,06	304,51	12,38	0,05	0,02
2013	93	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	21,23	1,79	18,66	11,10	219,78	0,03	0,00	0,10	1,06	0,34	0,02	6,76	6,69	20,64	0,45	32,86	0,81	0,00	0,00
2013	497	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,77	2,81	3,10	23,92	135,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,36	11,20	72,00	0,08	146,60	9,00	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
Итого за прием пищи:				**60,35**	**17,06**	**32,00**	**103,50**	**772,19**	**0,27**	**1,24**	**0,17**	**2,18**	**0,43**	**0,35**	**300,79**	**70,90**	**385,63**	**2,49**	**548,47**	**22,19**	**0,06**	**0,02**
II Завтрак																						
2013	319	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЁНЫЙ С ИЗЮМОМ	100	37,15	16,16	11,27	30,29	291,23	0,07	0,21	0,07	0,40	0,18	0,22	160,42	26,30	197,38	0,91	250,01	2,35	0,03	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:				**83,49**	**17,52**	**12,05**	**81,31**	**514,33**	**0,15**	**13,01**	**0,18**	**1,66**	**0,18**	**0,32**	**198,22**	**62,30**	**244,18**	**5,23**	**1 110, 01**	**6,35**	**0,05**	**0,02**
Обед																						
2013	153	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	28,15	9,11	4,00	16,37	138,14	0,08	6,24	0,32	1,79	0,00	0,13	20,37	23,47	56,31	0,93	448,71	4,61	0,03	0,00
2013	417	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	180	11,74	20,13	8,61	42,06	326,33	0,55	0,00	0,04	8,39	0,14	0,13	78,97	71,64	185,65	5,74	659,41	4,59	0,03	0,00
2013	381	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	67,73	19,03	19,80	16,92	321,57	0,08	0,12	0,04	1,01	0,11	0,15	42,74	33,66	197,15	3,05	375,89	8,26	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:				**136,35**	**56,11**	**33,07**	**144,10**	**1 099,95**	**0,83**	**9,36**	**0,40**	**13,00**	**0,25**	**0,47**	**172,90**	**164,01**	**512,72**	**12,34**	**1 596, 11**	**19,42**	**0,11**	**0,00**
Ужин																						
2013	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	220	14,45	4,24	6,69	30,27	198,72	0,18	14,90	0,05	0,33	0,10	0,14	44,71	41,01	114,32	1,74	1 082, 91	11,22	0,05	0,00
2013	342	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	52,08	10,02	7,04	2,82	119,62	0,07	1,19	0,37	2,20	0,01	0,08	43,21	37,98	150,62	0,73	317,69	92,81	0,39	0,01
2005	72	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,58	0,26	0,01	19,99	82,29	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,01	7,52	4,77	8,91	0,81	37,63	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
2013	589	ПРЯНИКИ	50	12,37	2,86	2,28	36,38	177,51	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,95	4,05	22,50	0,36	35,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**91,77**	**23,34**	**16,62**	**128,19**	**762,25**	**0,39**	**17,33**	**0,42**	**4,28**	**0,11**	**0,30**	**116,41**	**108,65**	**361,56**	**5,80**	**1 585, 83**	**105,99**	**0,45**	**0,01**
Ужин 2																						
2013	515	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,11	5,63	6,21	9,12	116,40	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**19,11**	**5,63**	**6,21**	**9,12**	**116,40**	**0,05**	**1,04**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,21**	**204,00**	**22,40**	**144,00**	**0,16**	**292,00**	**18,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				**391,07**	**119,66**	**99,95**	**466,22**	**3 265,12**	**1,69**	**41,98**	**1,20**	**21,12**	**0,97**	**1,65**	**992,32**	**428,26**	**1 648, 09**	**26,02**	**5 132, 42**	**171,95**	**0,67**	**0,05**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**3,9**															

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
Завтрак																						
2013	268	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	23,25	6,80	10,00	40,51	280,31	0,06	0,77	0,05	0,31	0,09	0,18	158,29	34,11	160,02	0,52	255,11	13,82	0,02	0,01
2013	95	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	60	15,78	1,66	4,59	32,17	176,70	0,02	0,07	0,02	0,61	0,08	0,03	8,88	8,15	18,90	0,69	72,10	0,72	0,00	0,00
2013	501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,07	2,81	3,10	23,92	135,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,36	11,20	72,00	0,08	146,60	9,00	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
Итого за прием пищи:				**57,83**	**14,98**	**17,99**	**120,94**	**707,48**	**0,17**	**1,36**	**0,09**	**1,90**	**0,17**	**0,35**	**279,88**	**68,31**	**288,72**	**2,19**	**538,31**	**23,54**	**0,03**	**0,01**
II Завтрак																						
2013	309	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	44,82	13,07	22,37	2,11	263,41	0,05	0,24	0,25	1,45	1,42	0,31	233,40	16,50	214,87	1,54	153,18	14,63	0,04	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	5/1	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:				**105,66**	**15,45**	**23,06**	**42,78**	**454,39**	**0,16**	**65,57**	**0,27**	**2,00**	**1,42**	**0,38**	**328,57**	**56,42**	**285,29**	**5,95**	**645,68**	**19,63**	**0,09**	**0,02**
Обед																						
2013	128	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	19,05	7,81	11,69	12,89	194,20	0,08	8,37	0,28	2,52	0,00	0,11	48,91	29,28	99,91	1,92	467,75	9,16	0,05	0,00
2013	407	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	55,62	20,00	25,50	27,11	418,57	0,21	13,93	0,57	4,15	0,00	0,24	42,26	56,79	235,76	3,08	1 104,07	14,75	0,05	0,00
2013	353	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	37,63	8,98	18,06	3,18	211,75	0,04	1,86	0,02	4,28	0,00	0,09	43,56	36,99	124,56	0,99	127,50	1,20	0,21	0,02
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:				**125,49**	**43,25**	**55,85**	**108,91**	**1 118,63**	**0,45**	**24,66**	**0,87**	**12,70**	**0,00**	**0,50**	**178,75**	**162,90**	**532,44**	**9,15**	**1 811,42**	**27,07**	**0,32**	**0,02**
Ужин																						
2013	291	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	11,59	8,03	8,86	51,23	317,07	0,10	0,00	0,04	1,79	0,15	0,04	21,09	11,20	61,56	1,42	93,69	1,12	0,02	0,02
2013	390	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	100/30	64,87	16,94	19,96	14,47	305,26	0,07	1,35	0,05	0,82	0,19	0,15	52,25	27,57	181,44	2,25	371,84	10,01	0,06	0,00
2005	71	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,65	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	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
2013	559	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	9,07	4,88	4,08	29,50	174,16	0,07	0,08	0,02	0,20	0,15	0,05	25,42	8,42	52,17	0,53	91,81	2,75	0,01	0,01
Итого за прием пищи:				**96,47**	**36,00**	**33,50**	**148,86**	**1 041,06**	**0,35**	**1,47**	**0,11**	**4,56**	**0,49**	**0,31**	**119,51**	**71,99**	**367,80**	**7,10**	**694,69**	**15,84**	**0,10**	**0,03**
Ужин 2																						
2013	2/1	СНЕЖОК	200	25,97	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**25,97**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	**0,08**	**1,40**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				**411,42**	**115,48**	**135,40**	**429,49**	**3 421,56**	**1,21**	**94,46**	**1,38**	**21,16**	**2,08**	**1,54**	**1 146,71**	**539,62**	**1 502,25**	**24,59**	**3 690,10**	**86,08**	**0,54**	**0,08**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,7**															

6 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
Завтрак																						
2013	262	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	20,32	7,60	9,53	38,55	270,09	0,07	0,69	0,05	1,12	0,09	0,17	147,15	21,34	126,70	0,50	244,76	11,93	0,01	0,00
2013	90	БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ	45	14,03	4,00	8,69	10,05	134,59	0,05	0,00	0,02	0,67	0,08	0,05	9,69	9,90	48,10	0,73	75,55	0,72	0,00	0,00
2013	497	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,77	2,81	3,10	23,92	135,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,36	11,20	72,00	0,08	146,60	9,00	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
Итого за прием пищи:				**52,85**	**18,12**	**21,62**	**96,86**	**655,15**	**0,21**	**1,21**	**0,09**	**2,77**	**0,17**	**0,36**	**269,55**	**57,29**	**284,60**	**2,21**	**531,41**	**21,65**	**0,02**	**0,00**
II Завтрак																						
2013	321	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕНЫЕ	100	38,60	18,74	11,19	30,08	300,48	0,06	0,24	0,08	0,32	0,11	0,24	173,82	23,89	206,74	0,53	182,35	2,17	0,03	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	40	15,79	0,58	2,79	31,74	154,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,48	9,72	14,76	0,58	40,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**72,73**	**19,90**	**13,98**	**93,83**	**587,21**	**0,09**	**5,04**	**0,18**	**0,32**	**0,11**	**0,32**	**189,30**	**55,21**	**248,50**	**1,47**	**526,35**	**2,17**	**0,03**	**0,02**
Обед																						
2013	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	13,27	11,58	10,28	20,68	221,78	0,21	5,60	0,20	4,24	0,00	0,11	35,56	39,21	131,44	2,73	640,72	7,20	0,06	0,00
2013	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	12,20	3,46	5,47	24,77	162,59	0,15	12,19	0,03	0,27	0,08	0,12	36,50	33,55	93,52	1,42	886,02	9,18	0,05	0,00
2013	349	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	57,05	13,32	9,95	14,88	202,63	0,11	0,99	0,04	3,63	0,15	0,11	42,57	49,52	205,81	1,87	358,90	97,94	0,41	0,01
2013	76	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	12,84	1,46	9,87	7,47	125,09	0,05	3,92	0,20	4,46	0,00	0,05	21,55	17,26	39,77	0,77	249,25	3,01	0,02	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:				**111,40**	**35,78**	**36,17**	**125,89**	**973,61**	**0,63**	**22,70**	**0,47**	**14,35**	**0,23**	**0,45**	**152,56**	**160,38**	**535,75**	**8,95**	**2 247, 59**	**119,29**	**0,55**	**0,01**
Ужин																						
2013	414	РИС ОТВАРНОЙ	220	15,30	5,42	8,62	56,93	326,93	0,05	0,00	0,04	0,58	0,15	0,04	14,00	36,07	109,90	0,78	80,87	1,11	0,04	0,01
2013	398	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	36,00	16,81	14,68	1,24	232,63	0,19	12,38	5,88	4,66	0,01	1,45	26,65	15,14	246,05	5,33	280,51	7,55	0,18	0,03
2005	72	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,58	0,26	0,01	19,99	82,29	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,01	7,52	4,77	8,91	0,81	37,63	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
2013	589	ПРЯНИКИ	50	12,37	2,86	2,28	36,38	177,51	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,95	4,05	22,50	0,36	35,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**76,54**	**31,31**	**26,19**	**153,27**	**1 003,47**	**0,38**	**13,62**	**5,92**	**6,99**	**0,16**	**1,57**	**69,14**	**80,87**	**452,57**	**9,44**	**546,61**	**10,62**	**0,23**	**0,04**
Ужин 2																						
2013	2/4	ВАРЕНЕЦ	200	23,50	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**23,50**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	**0,08**	**1,40**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**240,00**	**28,00**	**180,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				**337,02**	**110,91**	**102,96**	**477,85**	**3 319,44**	**1,39**	**43,97**	**6,70**	**24,43**	**0,67**	**2,70**	**920,55**	**381,75**	**1 701, 42**	**22,27**	**3 851, 96**	**153,73**	**0,83**	**0,07**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,3**															

7 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
Завтрак																						
2013	266	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	21,41	8,78	11,94	35,95	287,40	0,17	0,77	0,05	1,37	0,09	0,19	173,54	61,48	221,69	1,56	343,66	15,59	0,02	0,00
2013	90	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	21,45	6,02	10,31	9,76	157,15	0,03	0,06	0,06	0,67	0,08	0,06	154,07	11,54	96,06	0,53	44,55	0,72	0,01	0,00
2013	501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,07	2,81	3,10	23,92	135,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,36	11,20	72,00	0,08	146,60	9,00	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
Итого за прием пищи:				**61,66**	**21,32**	**25,65**	**93,97**	**695,02**	**0,29**	**1,35**	**0,13**	**3,02**	**0,17**	**0,39**	**440,32**	**99,07**	**427,55**	**3,07**	**599,31**	**25,31**	**0,04**	**0,00**
II Завтрак																						
2013	305	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	100	31,82	9,00	18,51	2,01	210,86	0,06	0,15	0,18	1,23	1,19	0,25	61,21	12,23	134,52	1,45	156,15	12,03	0,03	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:				**78,16**	**9,98**	**19,49**	**42,05**	**388,74**	**0,14**	**13,48**	**0,19**	**2,49**	**1,19**	**0,28**	**108,68**	**37,30**	**172,99**	**9,14**	**712,15**	**16,03**	**0,05**	**0,01**
Обед																						
2013	142	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	17,89	7,83	11,72	9,55	181,36	0,08	12,52	0,27	2,47	0,00	0,10	48,95	26,63	96,49	1,72	442,90	7,54	0,05	0,00
2013	237	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,73	10,16	9,22	45,93	306,87	0,27	0,00	0,04	5,69	0,12	0,15	21,69	149,40	224,54	5,29	316,03	2,73	0,02	0,00
2013	392	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100/20	71,22	19,41	19,89	10,59	299,00	0,07	0,19	0,04	0,98	0,13	0,16	54,62	25,72	184,54	2,44	382,11	10,45	0,05	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:				**143,33**	**49,20**	**45,12**	**167,69**	**1 282,84**	**1,02**	**15,83**	**0,40**	**12,89**	**0,25**	**0,48**	**213,63**	**688,65**	**727,48**	**19,80**	**1 404, 15**	**23,68**	**0,14**	**0,00**
Ужин																						
2013	158	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	270	16,01	8,97	9,28	19,36	196,90	0,11	5,22	0,24	1,62	0,00	0,09	26,45	24,22	103,06	1,48	431,90	5,86	0,08	0,01
2013	170	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	7,46	5,83	0,48	38,33	180,91	0,10	0,00	0,00	1,54	0,00	0,03	16,30	23,39	59,54	1,42	101,59	0,00	0,01	0,00
2005	71	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,65	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	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
		ПИРОЖЕНОЕ БИСКВИТНОЕ	50	13,33	0,60	2,70	9,90	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**43,01**	**17,84**	**12,76**	**96,91**	**574,52**	**0,26**	**5,26**	**0,24**	**3,93**	**0,00**	**0,16**	**53,15**	**57,56**	**197,43**	**4,90**	**606,34**	**7,82**	**0,09**	**0,01**
Ужин 2																						
2013	515	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,11	5,63	6,21	9,12	116,40	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**19,11**	**5,63**	**6,21**	**9,12**	**116,40**	**0,05**	**1,04**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,21**	**204,00**	**22,40**	**144,00**	**0,16**	**292,00**	**18,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				**345,27**	**103,97**	**109,23**	**409,74**	**3 057,52**	**1,76**	**36,96**	**0,99**	**22,33**	**1,61**	**1,52**	**1 019, 78**	**904,98**	**1 669, 45**	**37,07**	**3 613, 95**	**90,84**	**0,32**	**0,02**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,9**															

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		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																						
2013	260	КАША"ДРУЖБА"	250	25,35	6,47	14,50	34,93	297,13	0,10	0,66	0,07	0,72	0,19	0,16	140,46	33,31	148,90	0,70	236,26	12,36	0,01	0,00
	3/1	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	60	24,77	8,47	10,40	10,01	168,93	0,06	0,06	0,04	0,62	0,00	0,08	158,78	15,50	127,34	0,88	92,40	0,72	0,01	0,00
2013	497	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,77	2,81	3,10	23,92	135,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,36	11,20	72,00	0,08	146,60	9,00	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
Итого за прием пищи:				**68,62**	**21,46**	**28,30**	**93,20**	**716,53**	**0,25**	**1,24**	**0,13**	**2,32**	**0,19**	**0,38**	**411,95**	**74,86**	**386,04**	**2,56**	**539,76**	**22,08**	**0,03**	**0,00**
II Завтрак																						
2013	319	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ С ИЗЮМОМ	100	37,15	16,16	11,27	30,29	291,23	0,07	0,21	0,07	0,40	0,18	0,22	160,42	26,30	197,38	0,91	250,01	2,35	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
Итого за прием пищи:				**55,49**	**17,13**	**11,46**	**49,88**	**374,65**	**0,09**	**1,81**	**0,07**	**0,40**	**0,18**	**0,24**	**173,02**	**33,50**	**209,98**	**3,43**	**490,01**	**4,35**	**0,03**	**0,02**
Обед																						
2013	134	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	19,50	8,20	11,91	16,86	213,25	0,10	6,72	0,21	2,62	0,00	0,10	33,23	29,82	118,43	1,73	600,12	7,78	0,05	0,00
2013	291	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	9,48	6,57	7,26	41,92	259,42	0,08	0,00	0,04	1,47	0,12	0,03	17,25	9,17	50,37	1,17	76,66	0,92	0,01	0,02
2013	412	КОТЛЕТЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (КУРИЦА)	100	55,53	17,24	18,06	10,22	272,11	0,08	0,75	0,07	1,33	0,00	0,15	47,04	22,58	160,82	1,62	227,90	7,45	0,00	0,00
2013	436	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-Й ВАРИАНТ)	40	4,58	1,06	2,56	2,75	38,45	0,01	0,16	0,02	0,04	0,03	0,04	31,12	3,65	23,45	0,04	46,54	2,73	0,00	0,00
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	11,99	1,47	9,88	7,76	126,51	0,05	3,90	0,44	4,53	0,00	0,05	23,26	19,10	42,94	0,75	250,63	2,86	0,03	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:				**118,93**	**40,50**	**50,27**	**137,60**	**1 171,26**	**0,43**	**11,53**	**0,78**	**11,74**	**0,15**	**0,43**	**168,28**	**105,16**	**461,22**	**7,47**	**1 314,55**	**23,70**	**0,10**	**0,02**
Ужин																						
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	290	81,32	22,48	24,78	46,22	498,01	0,30	21,77	0,05	1,07	0,18	0,27	39,33	77,52	302,09	4,91	1 839,94	20,24	0,12	0,00
2005	72	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,58	0,26	0,01	19,99	82,29	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,01	7,52	4,77	8,91	0,81	37,63	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
2013	590	ПЕЧЕНЬЕ	50	9,66	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**103,85**	**32,45**	**30,29**	**142,14**	**972,91**	**0,45**	**23,01**	**0,06**	**4,57**	**0,18**	**0,34**	**77,37**	**148,13**	**386,21**	**8,93**	**1 989,67**	**22,20**	**0,13**	**0,00**
Ужин 2																						
2013	2/1	СНЕЖОК	200	25,97	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**25,97**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	**0,08**	**1,40**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				372,86	**117,34**	**125,32**	**430,82**	**3 335,35**	**1,30**	**38,99**	**1,08**	**19,03**	**0,70**	**1,39**	**1 070,62**	**541,65**	**1 471,45**	**22,59**	**4 333,99**	**72,33**	**0,29**	**0,04**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,7**															

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
Завтрак																						
2013	267	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	21,78	9,55	10,71	46,67	322,30	0,20	0,73	0,05	1,44	0,09	0,18	160,02	53,29	207,49	1,51	311,16	14,85	0,01	0,00
2013	95	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	60	15,78	1,66	4,59	32,17	176,70	0,02	0,07	0,02	0,61	0,08	0,03	8,88	8,15	18,90	0,69	72,10	0,72	0,00	0,00
2013	501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,07	2,81	3,10	23,92	135,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,36	11,20	72,00	0,08	146,60	9,00	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
Итого за прием пищи:				**56,36**	**17,73**	**18,70**	**127,10**	**749,47**	**0,31**	**1,32**	**0,09**	**3,03**	**0,17**	**0,35**	**281,61**	**87,49**	**336,19**	**3,18**	**594,36**	**24,57**	**0,02**	**0,00**
II Завтрак																						
2013	301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	27,56	8,72	14,23	2,24	172,15	0,04	0,20	0,21	1,40	1,48	0,28	73,29	11,13	135,94	1,46	143,83	15,79	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:				**85,90**	**12,56**	**15,64**	**74,20**	**491,65**	**0,15**	**15,53**	**0,26**	**1,40**	**1,48**	**0,39**	**109,96**	**116,30**	**217,61**	**6,54**	**1 013,83**	**15,79**	**0,03**	**0,02**
Обед																						
2013	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	22,82	6,84	6,73	17,75	159,22	0,12	9,05	0,21	1,40	0,00	0,10	23,04	31,17	102,43	1,71	709,00	7,83	0,06	0,00
2013	242	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,74	5,45	7,85	38,94	248,33	0,05	0,00	0,04	2,42	0,14	0,04	27,36	21,92	176,72	1,15	104,54	0,00	0,04	0,02
2013	367	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	69,46	17,63	18,76	4,76	258,64	0,07	2,12	0,04	0,76	0,08	0,13	18,58	22,65	155,17	2,39	406,94	7,89	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:				**133,18**	**37,18**	**34,21**	**130,31**	**990,96**	**0,38**	**101,57**	**0,45**	**6,33**	**0,22**	**0,40**	**103,72**	**110,44**	**516,63**	**8,49**	**1 517,18**	**17,68**	**0,16**	**0,02**
Ужин																						
2013	291	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	11,59	8,03	8,86	51,23	317,07	0,10	0,00	0,04	1,79	0,15	0,04	21,09	11,20	61,56	1,42	93,69	1,12	0,02	0,02
2013	346	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	60,18	12,19	3,60	6,19	105,89	0,07	1,00	0,06	1,00	0,00	0,00	36,96	151,86	25,97	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	436	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-Й ВАРИАНТ)	40	4,58	1,06	2,56	2,75	38,45	0,01	0,16	0,02	0,04	0,03	0,04	31,12	3,65	23,45	0,04	46,54	2,73	0,00	0,00
2005	71	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,65	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	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
2013	588	ВАФЛИ	50	14,93	1,40	1,65	38,65	175,00	0,15	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**102,22**	**28,83**	**17,27**	**152,48**	**880,98**	**0,44**	**1,20**	**0,12**	**4,93**	**0,18**	**0,15**	**117,92**	**209,51**	**188,61**	**5,91**	**277,58**	**5,81**	**0,03**	**0,02**
Ужин 2																						
2013	515	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,11	5,63	6,21	9,12	116,40	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**19,11**	**5,63**	**6,21**	**9,12**	**116,40**	**0,05**	**1,04**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,21**	**204,00**	**22,40**	**144,00**	**0,16**	**292,00**	**18,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				**396,77**	**101,93**	**92,03**	**493,21**	**3 229,46**	**1,33**	**120,66**	**0,95**	**15,69**	**2,05**	**1,50**	**817,21**	**546,14**	**1 403,04**	**24,28**	**3 694,95**	**81,85**	**0,24**	**0,06**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,8**															

10 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
Завтрак																						
2013	264	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	19,37	9,13	9,55	44,78	302,42	0,14	0,65	0,05	0,14	0,09	0,18	150,57	41,26	209,29	2,13	298,76	11,25	0,00	0,04
2013	93	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	23,59	2,00	20,74	12,34	244,20	0,03	0,00	0,11	1,18	0,38	0,03	7,50	7,43	22,93	0,49	36,50	0,90	0,00	0,00
2013	497	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,77	2,81	3,10	23,92	135,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,36	11,20	72,00	0,08	146,60	9,00	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
Итого за прием пищи:				**61,46**	**17,65**	**33,69**	**105,38**	**797,09**	**0,26**	**1,17**	**0,18**	**2,30**	**0,47**	**0,35**	**270,78**	**74,74**	**342,02**	**3,60**	**546,36**	**21,15**	**0,01**	**0,04**
II Завтрак																						
2013	321	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕНЫЕ	100	38,60	18,74	11,19	30,08	300,48	0,06	0,24	0,08	0,32	0,11	0,24	173,82	23,89	206,74	0,53	182,35	2,17	0,03	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:				**56,94**	**19,32**	**11,19**	**62,09**	**432,40**	**0,09**	**5,04**	**0,18**	**0,32**	**0,11**	**0,31**	**182,82**	**45,49**	**233,74**	**0,89**	**486,35**	**2,17**	**0,03**	**0,02**
Обед																						
2013	153	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	28,15	9,11	4,00	16,37	138,14	0,08	6,24	0,32	1,79	0,00	0,13	20,37	23,47	56,31	0,93	448,71	4,61	0,03	0,00
2013	372	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	260	89,99	23,14	27,75	20,05	424,56	0,12	30,36	0,33	3,28	0,12	0,20	92,13	56,73	238,80	4,24	763,45	14,17	0,09	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	40	5,22	2,57	0,34	16,45	79,13	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**134,84**	**38,53**	**32,39**	**96,57**	**834,10**	**0,31**	**36,60**	**0,65**	**6,93**	**0,12**	**0,39**	**129,69**	**101,89**	**364,23**	**7,51**	**1 331, 66**	**21,02**	**0,13**	**0,00**
Ужин																						
2013	407	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	290	64,20	23,19	29,54	31,46	485,27	0,25	16,17	0,65	4,81	0,00	0,27	49,02	65,85	273,47	3,57	1 280, 77	17,12	0,08	0,00
2013	85	БУТЕРБРОДЫ С СЕЛЬДЬЮ	65	25,48	6,25	8,42	12,78	151,94	0,05	0,33	0,03	0,78	0,08	0,07	22,97	21,74	78,61	1,46	79,05	1,83	0,10	0,01
2005	72	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,58	0,26	0,01	19,99	82,29	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,01	7,52	4,77	8,91	0,81	37,63	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
2013	555	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	13,00	4,62	8,30	36,23	237,82	0,05	0,06	0,05	0,36	0,24	0,06	22,13	7,13	47,59	0,49	71,91	2,61	0,01	0,01
Итого за прием пищи:				**115,55**	**40,28**	**46,87**	**139,19**	**1 141,43**	**0,46**	**17,80**	**0,73**	**7,70**	**0,32**	**0,47**	**117,66**	**120,33**	**473,79**	**8,49**	**1 581, 46**	**23,52**	**0,20**	**0,02**
Ужин 2																						
2013	2/2	РЯЖЕНКА	200	22,83	5,63	4,85	8,15	104,76	0,03	0,64	0,03	0,00	0,00	0,18	210,80	22,40	147,20	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**22,83**	**5,63**	**4,85**	**8,15**	**104,76**	**0,03**	**0,64**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,18**	**210,80**	**22,40**	**147,20**	**0,16**	**292,00**	**18,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				**391,62**	**121,41**	**128,99**	**411,38**	**3 309,78**	**1,15**	**61,25**	**1,77**	**17,25**	**1,02**	**1,70**	**911,75**	**364,85**	**1 560, 98**	**20,65**	**4 237, 83**	**85,86**	**0,37**	**0,08**
Сбалансированность:					1	**1,1**	**3,4**															