УТВЕРЖДАЮ

В.П. Шевченко

1 сентября 2026 г

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЯТИРАЗОВОЕ 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

Проживающие в ОО 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
Завтрак									
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША"ДРУЖБА" 200	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША"ДРУЖБА" 200	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200
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 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) 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" 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		
Ужин									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 170	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	РИС ОТВАРНОЙ 170	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ 220	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 220
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 90/20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 50	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 90	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ) 90/30	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 90	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 90	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

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	200	17,39	7,64	8,53	37,30	257,39	0,16	0,58	0,04	1,15	0,08	0,15	127,87	42,62	165,96	1,21	248,91	11,88	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:				**57,64**	**20,18**	**22,24**	**95,32**	**665,01**	**0,28**	**1,16**	**0,12**	**2,80**	**0,16**	**0,35**	**394,65**	**80,21**	**371,82**	**2,72**	**504,56**	**21,60**	**0,03**	**0,00**
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**
Ужин																						
2013	237	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	10,02	9,59	8,58	43,37	288,77	0,26	0,00	0,04	5,37	0,11	0,15	20,48	141,09	212,04	4,99	298,45	2,58	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
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:				**99,49**	**34,13**	**30,06**	**116,61**	**873,79**	**0,43**	**0,22**	**0,08**	**8,00**	**0,21**	**0,37**	**91,23**	**189,46**	**453,83**	**10,10**	**786,07**	**14,12**	**0,07**	**0,00**
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:				**339,24**	**113,95**	**119,67**	**400,92**	**3 152,17**	**1,28**	**23,63**	**0,85**	**20,38**	**1,35**	**1,61**	**988,34**	**470,39**	**1 633, 42**	**27,06**	**3 679, 96**	**87,69**	**0,37**	**0,05**
Сбалансированность:					1	**1,1**	**3,5**															

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"	200	20,27	5,17	11,60	27,85	237,28	0,08	0,53	0,06	0,58	0,15	0,13	112,21	26,59	118,96	0,57	188,87	9,89	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:				**54,55**	**13,35**	**19,59**	**108,28**	**664,45**	**0,19**	**1,12**	**0,10**	**2,17**	**0,23**	**0,30**	**233,80**	**60,79**	**247,66**	**2,24**	**472,07**	**19,61**	**0,02**	**0,00**
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	8,38	1,02	6,92	5,42	88,57	0,05	2,74	0,30	3,17	0,00	0,02	16,16	13,38	30,03	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:				**96,28**	**28,71**	**32,50**	**123,86**	**924,90**	**0,36**	**97,18**	**1,00**	**10,30**	**0,17**	**0,32**	**118,57**	**102,67**	**370,16**	**6,21**	**1 128, 59**	**94,57**	**0,42**	**0,02**
Ужин																						
2013	369	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	78,12	20,29	21,63	23,37	369,99	0,18	12,47	0,07	0,95	0,12	0,20	33,42	49,72	227,02	3,62	1 146, 33	14,55	0,10	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:				**100,65**	**30,26**	**27,14**	**119,29**	**844,89**	**0,33**	**13,71**	**0,08**	**4,45**	**0,12**	**0,27**	**71,46**	**120,33**	**311,14**	**7,64**	**1 296, 06**	**16,51**	**0,11**	**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:				**342,52**	**94,42**	**97,69**	**424,38**	**2 984,86**	**1,05**	**119,04**	**1,30**	**17,20**	**0,63**	**1,11**	**849,78**	**505,23**	**1 174, 59**	**21,06**	**3 105, 60**	**134,02**	**0,57**	**0,04**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,5**															

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		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	200	17,09	7,03	9,53	28,72	229,48	0,14	0,61	0,04	1,10	0,08	0,17	138,69	49,18	177,32	1,25	274,91	12,47	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:				**49,92**	**17,55**	**21,62**	**87,03**	**614,54**	**0,28**	**1,13**	**0,08**	**2,75**	**0,16**	**0,36**	**261,09**	**85,13**	**335,22**	**2,96**	**561,56**	**22,19**	**0,03**	**0,00**
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	64,41	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:				**113,88**	**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**
Ужин																						
2013	158	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	14,91	8,30	8,59	17,93	182,32	0,11	4,83	0,22	1,50	0,00	0,09	24,64	22,44	95,44	1,38	399,90	5,43	0,07	0,01
2013	170	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	7,46	5,83	0,48	21,00	160,91	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:				**43,51**	**17,97**	**11,02**	**106,90**	**647,94**	**0,41**	**4,87**	**0,22**	**4,16**	**0,00**	**0,16**	**59,34**	**73,78**	**194,81**	**5,55**	**574,34**	**7,39**	**0,08**	**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:				**310,48**	**83,44**	**80,96**	**398,51**	**2 717,22**	**1,14**	**28,15**	**1,30**	**11,96**	**1,47**	**1,38**	**706,78**	**396,46**	**1 244,10**	**20,14**	**3 891,09**	**78,11**	**0,25**	**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	200	16,46	7,00	7,92	35,27	241,09	0,11	0,57	0,04	0,11	0,08	0,16	144,91	30,52	204,12	0,85	243,59	9,90	0,04	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:				**56,19**	**15,31**	**29,98**	**94,63**	**711,34**	**0,23**	**1,09**	**0,16**	**2,15**	**0,42**	**0,32**	**264,38**	**63,26**	**334,56**	**2,28**	**487,55**	**19,71**	**0,05**	**0,02**
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**
Ужин																						
2013	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	13,56	3,85	6,07	27,52	180,65	0,16	13,54	0,04	0,30	0,09	0,13	40,11	37,25	103,82	1,57	984,45	10,20	0,05	0,00
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
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:				**85,59**	**21,96**	**15,34**	**125,17**	**732,48**	**0,36**	**15,85**	**0,37**	**4,05**	**0,10**	**0,28**	**107,50**	**101,11**	**336,08**	**5,58**	**1 455, 78**	**95,77**	**0,41**	**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:				**359,05**	**106,22**	**90,17**	**436,48**	**3 003,66**	**1,50**	**39,06**	**1,06**	**18,94**	**0,87**	**1,48**	**893,76**	**388,01**	**1 471, 17**	**23,97**	**4 655, 35**	**156,32**	**0,60**	**0,05**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**4,1**															

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	200	18,56	5,45	7,98	32,37	223,79	0,05	0,61	0,04	0,25	0,08	0,15	126,48	27,28	127,98	0,42	204,07	11,05	0,02	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:				**53,14**	**13,63**	**15,97**	**112,80**	**650,96**	**0,16**	**1,20**	**0,08**	**1,84**	**0,16**	**0,32**	**248,07**	**61,48**	**256,68**	**2,09**	**487,27**	**20,77**	**0,03**	**0,00**
II Завтрак																						
2013	309	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	35,94	10,46	17,92	1,68	210,99	0,04	0,20	0,21	1,15	1,13	0,25	187,01	13,20	171,90	1,23	122,52	11,69	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:				**96,78**	**12,84**	**18,61**	**42,35**	**401,97**	**0,15**	**65,53**	**0,23**	**1,70**	**1,13**	**0,32**	**282,18**	**53,12**	**242,32**	**5,64**	**615,02**	**16,69**	**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	53,39	19,20	24,45	26,04	401,54	0,20	13,37	0,55	3,97	0,00	0,23	40,58	54,50	226,27	2,95	1 059,50	14,17	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:				**108,18**	**38,19**	**47,06**	**104,33**	**999,22**	**0,40**	**21,86**	**0,78**	**10,73**	**0,00**	**0,44**	**154,21**	**143,66**	**465,60**	**8,32**	**1 635,04**	**24,29**	**0,24**	**0,01**
Ужин																						
2013	291	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	8,92	6,21	6,81	39,59	244,64	0,08	0,00	0,04	1,38	0,11	0,03	16,28	8,66	47,56	1,11	72,38	0,87	0,01	0,02
2013	390	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	90/30	59,93	15,66	18,46	13,39	282,29	0,06	1,25	0,05	0,74	0,18	0,14	48,31	25,47	167,55	2,09	343,28	9,25	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
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:				**88,86**	**32,90**	**29,95**	**136,14**	**945,66**	**0,32**	**1,37**	**0,11**	**4,07**	**0,44**	**0,29**	**110,76**	**67,35**	**339,91**	**6,63**	**644,82**	**14,83**	**0,08**	**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:				**372,93**	**103,36**	**116,59**	**403,62**	**3 097,81**	**1,11**	**91,36**	**1,24**	**18,34**	**1,73**	**1,37**	**1 035,22**	**505,61**	**1 332,51**	**22,88**	**3 382,15**	**76,58**	**0,44**	**0,05**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,9**															

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
Завтрак																						
2013	262	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	16,22	6,08	7,60	30,80	215,61	0,06	0,55	0,04	0,90	0,08	0,13	117,57	17,06	101,32	0,41	195,79	9,54	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:				**48,75**	**16,60**	**19,69**	**89,11**	**600,67**	**0,20**	**1,07**	**0,08**	**2,55**	**0,16**	**0,32**	**239,97**	**53,01**	**259,22**	**2,12**	**482,44**	**19,26**	**0,02**	**0,00**
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	30,41	27,96	77,94	1,19	738,35	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**	**128,81**	**136,89**	**461,62**	**7,74**	**1 861, 45**	**105,69**	**0,45**	**0,01**
Ужин																						
2013	414	РИС ОТВАРНОЙ	170	11,85	4,19	6,67	43,99	252,83	0,04	0,00	0,04	0,45	0,11	0,03	10,81	27,87	84,92	0,62	62,49	0,86	0,03	0,01
2013	398	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	32,39	15,13	13,24	1,10	209,41	0,16	11,14	5,29	4,21	0,01	1,30	23,95	13,62	221,34	4,79	252,35	6,79	0,15	0,02
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:				**69,48**	**28,40**	**22,80**	**140,19**	**906,15**	**0,34**	**12,38**	**5,33**	**6,41**	**0,12**	**1,41**	**63,25**	**71,15**	**402,88**	**8,74**	**500,07**	**9,61**	**0,19**	**0,03**
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:				**300,04**	**97,96**	**87,77**	**431,09**	**2 939,63**	**1,22**	**38,13**	**5,99**	**20,97**	**0,58**	**2,34**	**825,00**	**337,08**	**1 507, 26**	**20,01**	**3 323, 95**	**136,30**	**0,68**	**0,06**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,4**															

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
Завтрак																						
2013	266	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	17,09	7,03	9,53	28,72	229,48	0,14	0,61	0,04	1,10	0,08	0,17	138,69	49,18	177,32	1,25	274,91	12,47	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:				**57,34**	**19,57**	**23,24**	**86,74**	**637,10**	**0,26**	**1,19**	**0,12**	**2,75**	**0,16**	**0,37**	**405,47**	**86,77**	**383,18**	**2,76**	**530,56**	**22,19**	**0,04**	**0,00**
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**
Ужин																						
2013	158	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	14,91	8,30	8,59	17,93	182,32	0,11	4,83	0,22	1,50	0,00	0,09	24,64	22,44	95,44	1,38	399,90	5,43	0,07	0,01
2013	170	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	7,46	5,83	0,48	21,00	160,91	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:				**41,91**	**17,17**	**12,07**	**78,15**	**539,94**	**0,26**	**4,87**	**0,22**	**3,81**	**0,00**	**0,16**	**51,34**	**55,78**	**189,81**	**4,80**	**574,34**	**7,39**	**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:				**322,13**	**94,87**	**96,83**	**372,87**	**2 809,78**	**1,64**	**33,86**	**0,87**	**20,14**	**1,32**	**1,41**	**953,10**	**856,09**	**1 518,52**	**34,92**	**3 309,07**	**82,05**	**0,27**	**0,02**
Сбалансированность:					1	**1,0**	**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"	200	20,27	5,17	11,60	27,85	237,28	0,08	0,53	0,06	0,58	0,15	0,13	112,21	26,59	118,96	0,57	188,87	9,89	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:				**63,54**	**20,16**	**25,40**	**86,12**	**656,68**	**0,23**	**1,11**	**0,12**	**2,18**	**0,15**	**0,35**	**383,70**	**68,14**	**356,10**	**2,43**	**492,37**	**19,61**	**0,03**	**0,00**
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)	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"	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:				**104,31**	**35,54**	**41,87**	**123,85**	**1 019,92**	**0,37**	**8,95**	**0,59**	**9,46**	**0,13**	**0,36**	**147,18**	**89,66**	**400,10**	**6,53**	**1 083,61**	**20,40**	**0,07**	**0,01**
Ужин																						
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	220	62,17	17,03	18,82	35,01	377,63	0,23	16,50	0,05	0,83	0,14	0,20	29,79	58,73	229,01	3,72	1 395,10	15,36	0,08	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:				**84,70**	**27,00**	**24,33**	**130,93**	**852,53**	**0,38**	**17,74**	**0,06**	**4,33**	**0,14**	**0,27**	**67,83**	**129,34**	**313,13**	**7,74**	**1 544,83**	**17,32**	**0,09**	**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:				**326,68**	**102,42**	**105,85**	**392,92**	**2 947,11**	**1,13**	**30,97**	**0,86**	**16,29**	**0,57**	**1,18**	**979,97**	**495,58**	**1 268,86**	**20,15**	**3 561,94**	**61,26**	**0,21**	**0,03**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,8**															

9 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	200	17,39	7,64	8,53	37,30	257,39	0,16	0,58	0,04	1,15	0,08	0,15	127,87	42,62	165,96	1,21	248,91	11,88	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:				**51,97**	**15,82**	**16,52**	**117,73**	**684,56**	**0,27**	**1,17**	**0,08**	**2,74**	**0,16**	**0,32**	**249,46**	**76,82**	**294,66**	**2,88**	**532,11**	**21,60**	**0,02**	**0,00**
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**
Ужин																						
2013	291	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	8,92	6,21	6,81	39,59	244,64	0,08	0,00	0,04	1,38	0,11	0,03	16,28	8,66	47,56	1,11	72,38	0,87	0,01	0,02
2013	346	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	54,18	10,97	3,24	5,57	95,29	0,06	0,90	0,05	0,90	0,00	0,00	33,26	136,66	23,37	0,72	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:				**93,55**	**25,79**	**14,86**	**140,22**	**797,95**	**0,41**	**1,10**	**0,11**	**4,42**	**0,14**	**0,14**	**109,41**	**191,77**	**172,01**	**5,52**	**256,27**	**5,56**	**0,02**	**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:				**371,95**	**92,96**	**81,89**	**461,09**	**2 973,54**	**1,22**	**118,57**	**0,84**	**13,93**	**1,66**	**1,40**	**752,61**	**505,66**	**1 267, 95**	**22,76**	**3 424, 07**	**73,92**	**0,19**	**0,06**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**5,0**															

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	200	15,46	7,30	7,61	35,79	241,48	0,12	0,52	0,04	0,11	0,08	0,15	120,31	33,00	167,40	1,70	238,99	9,00	0,00	0,03
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:				**57,55**	**15,82**	**31,75**	**96,39**	**736,15**	**0,24**	**1,04**	**0,17**	**2,27**	**0,46**	**0,32**	**240,52**	**66,48**	**300,13**	**3,17**	**486,59**	**18,90**	**0,01**	**0,03**
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	79,66	20,48	24,56	17,75	375,57	0,11	26,86	0,29	2,90	0,10	0,18	81,88	50,22	211,33	3,75	675,38	12,53	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:				**118,23**	**33,73**	**28,34**	**88,92**	**747,61**	**0,29**	**31,86**	**0,55**	**6,08**	**0,10**	**0,34**	**114,56**	**89,83**	**321,58**	**6,65**	**1 147, 05**	**18,18**	**0,12**	**0,00**
Ужин																						
2013	407	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	48,94	17,59	22,42	23,89	368,11	0,19	12,26	0,50	3,64	0,00	0,20	37,19	49,98	207,50	2,71	971,75	12,99	0,05	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:				**100,29**	**34,68**	**39,75**	**131,62**	**1 024,27**	**0,40**	**13,89**	**0,58**	**6,53**	**0,32**	**0,40**	**105,83**	**104,46**	**407,82**	**7,63**	**1 272, 44**	**19,39**	**0,17**	**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:				**348,22**	**105,42**	**113,70**	**381,14**	**2 985,66**	**1,04**	**52,42**	**1,50**	**15,14**	**0,97**	**1,49**	**819,82**	**323,91**	**1 369, 20**	**18,39**	**3 648, 07**	**76,21**	**0,32**	**0,07**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,6**															