УТВЕРЖДАЮ

В.П. Шевченко

1 сентября 2026 г

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДВУХРАЗОВОЕ 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

Не проживающие 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
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		

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
II Завтрак																						
2013	305	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	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**
Всего за день:				**182,72**	**62,21**	**72,81**	**194,41**	**1 693,39**	**0,62**	**23,44**	**0,72**	**11,42**	**1,21**	**0,80**	**363,93**	**201,55**	**775,21**	**15,54**	**2 363,50**	**40,20**	**0,34**	**0,05**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,1**															

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
II Завтрак																						
2013	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**
Всего за день:				**188,61**	**53,22**	**57,05**	**214,30**	**1 612,78**	**0,52**	**105,51**	**1,32**	**12,98**	**0,32**	**0,66**	**366,44**	**169,10**	**697,28**	**12,07**	**1 630,51**	**110,47**	**0,52**	**0,05**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,0**															

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
II Завтрак																						
2013	301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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**
Всего за день:				**212,71**	**47,76**	**50,26**	**206,61**	**1 473,74**	**0,49**	**23,47**	**1,13**	**5,76**	**1,64**	**0,75**	**198,97**	**230,23**	**642,55**	**12,43**	**2 681, 55**	**36,23**	**0,19**	**0,03**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,3**															

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
II Завтрак																						
2013	319	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ С ИЗЮМОМ	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**
Всего за день:				**219,84**	**73,63**	**45,12**	**225,41**	**1 614,28**	**0,98**	**22,37**	**0,58**	**14,66**	**0,43**	**0,79**	**371,12**	**226,31**	**756,90**	**17,57**	**2 706,12**	**25,77**	**0,16**	**0,02**
Сбалансированность:					**1**	**0,6**	**3,1**															

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
II Завтрак																						
2013	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**
Всего за день:				**231,15**	**58,70**	**78,91**	**151,69**	**1 573,02**	**0,61**	**90,23**	**1,14**	**14,70**	**1,42**	**0,88**	**507,32**	**219,32**	**817,73**	**15,10**	**2 457,10**	**46,70**	**0,41**	**0,04**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**2,6**															

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
II Завтрак																						
2013	321	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕНЫЕ	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**
Всего за день:				**184,13**	**55,68**	**50,15**	**219,72**	**1 560,82**	**0,72**	**27,74**	**0,65**	**14,67**	**0,34**	**0,77**	**341,86**	**215,59**	**784,25**	**10,42**	**2 773, 94**	**121,46**	**0,58**	**0,03**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,9**															

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
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**
Всего за день:				**221,49**	**59,18**	**64,61**	**209,74**	**1 671,58**	**1,16**	**29,31**	**0,59**	**15,38**	**1,44**	**0,76**	**322,31**	**725,95**	**900,47**	**28,94**	**2 116, 30**	**39,71**	**0,19**	**0,01**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,5**															

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
II Завтрак																						
2013	319	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ С ИЗЮМОМ	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**
Всего за день:				**174,42**	**57,63**	**61,73**	**187,48**	**1 545,91**	**0,52**	**13,34**	**0,85**	**12,14**	**0,33**	**0,67**	**341,30**	**138,66**	**671,20**	**10,90**	**1 804,56**	**28,05**	**0,13**	**0,04**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,3**															

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
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**
Всего за день:				**219,08**	**49,74**	**49,85**	**204,51**	**1 482,61**	**0,53**	**117,10**	**0,71**	**7,73**	**1,70**	**0,79**	**213,68**	**226,74**	**734,24**	**15,03**	**2 531,01**	**33,47**	**0,19**	**0,04**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,1**															

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
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**
Всего за день:				**191,78**	**57,85**	**43,58**	**158,66**	**1 266,50**	**0,40**	**41,64**	**0,83**	**7,25**	**0,23**	**0,70**	**312,51**	**147,38**	**597,97**	**8,40**	**1 818, 01**	**23,19**	**0,16**	**0,02**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**2,7**															