



УТВЕРЖДАЮ

В.П. Шевченко

20 26 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 2.3/2.4.3590-20



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 90	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 90	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ 90	ОМЛЕТ С СЫРОМ 90	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ 90	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ 90	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ 90	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ 90
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 ГОРОХОМ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 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	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 260	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 260
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100/20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА 180	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 100	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 100/20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 60	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-Й ВАРИАНТ) 40	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" 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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
II Завтрак																						
2013	305	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	90	25,80	7,30	15,01	1,64	170,94	0,05	0,12	0,15	1,00	0,97	0,20	49,73	9,91	109,02	1,19	126,61	9,75	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	37,73	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:				81,87	8,66	15,79	52,66	394,04	0,13	12,92	0,26	2,26	0,97	0,30	87,53	45,91	155,82	5,51	986,61	13,75	0,04	0,01
Обед																						
2013	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10,42	10,99	9,78	20,68	214,90	0,21	5,60	0,20	4,22	0,00	0,10	35,31	38,64	126,55	2,65	630,12	6,97	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, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/20	52,19	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	15,77	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:				104,16	52,15	54,84	141,56	1 273,16	0,48	10,50	0,45	9,04	0,14	0,46	270,45	153,96	602,35	9,82	1 352,18	25,14	0,30	0,04
Всего за день:				186,03	60,81	70,63	194,22	1 667,20	0,61	23,42	0,71	11,30	1,11	0,76	357,98	199,87	758,17	15,33	2 338,79	38,89	0,34	0,05
Сбалансированность:					1	1,2	3,2															

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
II Завтрак																							
2013	313	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90	39,01	17,60	12,40	22,28	275,63	0,06	0,34	0,09	0,31	0,12	0,23	182,48	26,24	210,62	0,67	200,27	3,73	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	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:				73,14	18,38	15,39	75,05	517,14	0,09	5,67	0,09	0,31	0,12	0,24	207,63	46,63	244,05	4,98	240,27	3,73	0,02	0,02	
Обед																							
2013	134	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,54	7,61	11,41	16,86	206,37	0,10	6,72	0,21	2,60	0,00	0,09	32,98	29,25	113,54	1,65	589,52	7,55	0,05	0,00	
2013	342	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	52,07	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	
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	5/6	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	16,97	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	5,52	0,66	0,27	28,73	132,51	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	11,16	3,06	3,06	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				113,27	31,48	30,06	131,31	946,47	0,40	101,91	0,87	8,34	0,19	0,34	122,66	110,74	396,26	6,74	1 281,04	104,44	0,46	0,03	
Всего за день:				186,41	49,86	45,45	206,36	1 463,61	0,49	107,58	0,96	8,65	0,31	0,58	330,29	157,37	640,31	11,72	1 521,31	108,17	0,48	0,05	
Сбалансированность:					1	0,9	4,1																

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
II Завтрак																							
2013	301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	24,75	7,83	12,78	2,02	154,57	0,04	0,18	0,18	1,26	1,32	0,25	65,41	9,98	122,10	1,30	129,17	14,19	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	48,58	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:				91,67	12,44	14,18	72,54	470,79	0,14	11,78	0,23	1,26	1,32	0,38	96,01	111,68	197,70	5,17	1 239,17	16,19	0,03	0,02	
Обед																							
2013	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	21,65	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	72,82	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	0,03	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:				125,69	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:				217,36	46,88	48,82	206,40	1 456,28	0,49	23,45	1,10	5,62	1,48	0,72	191,62	229,12	628,91	12,27	2 667,20	34,64	0,19	0,03	
Сбалансированность:					1	1,0	4,4																

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, 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 ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	90	33,46	14,54	10,16	27,33	262,55	0,06	0,20	0,07	0,36	0,16	0,20	144,46	23,71	177,88	0,83	225,29	2,13	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	37,73	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:				89,53	15,90	10,94	78,35	485,65	0,14	13,00	0,18	1,62	0,16	0,30	182,26	59,71	224,68	5,15	1 085,29	6,13	0,04	0,02		
Обед																								
2013	153	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	27,39	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	381	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	67,71	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	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	107	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	14,50	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пермь 2013	503	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	4,94	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,73	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,56	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				135,57	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:				225,10	72,01	44,01	222,45	1 585,60	0,97	22,36	0,58	14,62	0,41	0,77	355,16	223,72	737,40	17,49	2 681,40	25,55	0,15	0,02		
Сбалансированность:					1	0,6	3,1																	

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
II Завтрак																							
2013	309	ОМЛЕТ С СЫРОМ	90	40,34	11,76	20,10	1,89	236,89	0,05	0,23	0,23	1,30	1,27	0,29	210,00	14,84	193,40	1,38	137,83	13,17	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	47,50	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:				106,18	14,14	20,79	42,56	427,87	0,16	65,56	0,25	1,85	1,27	0,36	305,17	54,76	263,82	5,79	630,33	18,17	0,09	0,02	
Обед																							
2013	128	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	16,20	7,22	11,19	12,89	187,32	0,08	8,37	0,28	2,50	0,00	0,10	48,66	28,71	95,02	1,84	457,15	8,93	0,05	0,00	
2013	407	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	54,05	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	37,50	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:				120,94	42,66	55,35	108,91	1 111,75	0,45	24,66	0,87	12,68	0,00	0,49	178,50	162,33	527,55	9,07	1 800,82	26,84	0,32	0,02	
Всего за день:				227,12	56,80	76,14	151,47	1 539,62	0,61	90,22	1,12	14,53	1,27	0,85	483,67	217,09	791,37	14,86	2 431,15	45,01	0,41	0,04	
Сбалансированность:					1	1,3	2,7																

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
II Завтрак																						
2013	321	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	34,79	16,86	10,10	27,06	270,63	0,05	0,22	0,08	0,29	0,10	0,20	156,43	21,49	186,01	0,48	164,10	1,95	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	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:				68,92	18,02	12,89	90,81	557,36	0,08	5,02	0,18	0,29	0,10	0,28	171,91	52,81	227,77	1,42	508,10	1,95	0,02	0,02
Обед																						
2013	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10,42	10,99	9,78	20,68	214,90	0,21	5,60	0,20	4,22	0,00	0,10	35,31	38,64	126,55	2,65	630,12	6,97	0,06	0,00
2013	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	10,44	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	56,30	12,81	10,08	14,37	199,62	0,10	0,99	0,04	3,63	0,15	0,09	38,91	39,75	174,51	1,08	330,77	98,09	0,41	0,01
2013	76	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	12,46	1,42	9,86	7,15	123,60	0,05	3,76	0,20	4,46	0,00	0,04	21,37	16,85	38,73	0,75	237,89	2,91	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:				105,66	34,64	35,79	125,06	962,23	0,62	22,54	0,47	14,33	0,23	0,41	148,47	149,63	498,52	8,06	2 197,50	119,11	0,55	0,01
Всего за день:				174,58	52,66	48,68	215,87	1 519,59	0,70	27,56	0,65	14,62	0,33	0,69	320,38	202,44	726,29	9,48	2 705,60	121,06	0,57	0,03
Сбалансированность:					1	0,9	4,1															

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
II Завтрак																								
2013	305	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	90	28,60	8,11	16,61	1,83	189,46	0,06	0,14	0,16	1,10	1,07	0,23	54,99	10,99	121,02	1,31	140,56	10,83	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	37,73	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:				84,67	9,09	17,59	41,87	367,34	0,14	13,47	0,17	2,36	1,07	0,26	102,46	36,06	159,49	9,00	696,56	14,83	0,04	0,01		
Обед																								
2013	142	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	15,12	7,24	11,22	9,55	174,48	0,08	12,52	0,27	2,45	0,00	0,09	48,70	26,06	91,60	1,64	432,30	7,31	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	60,89	13,48	14,75	9,49	224,68	0,06	0,19	0,03	0,71	0,08	0,11	49,66	19,40	132,91	1,66	276,14	7,77	0,03	0,00		
2013	5/8	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	12,12	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00		
2013	509	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	12,93	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:				121,08	37,56	36,05	129,47	1 000,81	0,56	18,23	0,35	10,98	0,20	0,44	158,57	227,62	543,28	12,34	1 372,18	22,57	0,13	0,00		
Всего за день:				205,75	46,65	53,64	171,34	1 368,15	0,70	31,70	0,52	13,34	1,27	0,70	261,03	263,68	702,77	21,34	2 068,74	37,40	0,17	0,01		
Сбалансированность:					1	1,1	3,7																	

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
II Завтрак																								
2013	319	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	90	33,46	14,54	10,16	27,33	262,55	0,06	0,20	0,07	0,36	0,16	0,20	144,46	23,71	177,88	0,83	225,29	2,13	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:				51,80	15,51	10,35	46,92	345,97	0,08	1,80	0,07	0,36	0,16	0,22	157,06	30,91	190,48	3,35	465,29	4,13	0,02	0,02		
Обед																								
2013	134	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,21	7,61	11,41	16,86	206,37	0,10	6,72	0,21	2,60	0,00	0,09	32,98	29,25	113,54	1,65	589,52	7,55	0,05	0,00		
2013	412	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	48,50	15,22	14,18	10,21	229,14	0,07	0,67	0,06	0,51	0,00	0,13	45,49	20,71	143,83	1,46	205,75	6,77	0,00	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	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	11,79	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:				108,41	37,89	45,89	137,59	1 121,41	0,42	11,45	0,77	10,90	0,15	0,40	166,48	102,72	439,34	7,23	1 281,80	22,79	0,10	0,02		
Всего за день:				160,21	53,40	56,24	184,51	1 467,38	0,50	13,25	0,84	11,26	0,31	0,62	323,54	133,63	629,82	10,58	1 747,09	26,92	0,12	0,04		
Сбалансированность:					1	1,1	3,5																	

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
II Завтрак																							
2013	301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	24,79	7,84	12,78	2,02	154,63	0,04	0,18	0,18	1,26	1,32	0,25	65,84	10,02	122,24	1,30	129,32	14,20	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	48,58	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:				91,71	11,68	14,19	73,98	474,13	0,15	15,51	0,23	1,26	1,32	0,36	102,51	115,19	203,91	6,38	999,32	14,20	0,03	0,02	
Обед																							
2013	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	21,65	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	367	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	69,36	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	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	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:				131,91	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:				223,62	48,86	48,40	204,29	1 465,09	0,53	117,08	0,68	7,59	1,54	0,76	206,23	225,63	720,54	14,87	2 516,50	31,88	0,19	0,04	
Сбалансированность:					1	1,0	4,2																

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
II Завтрак																								
2013	321	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	34,79	16,86	10,10	27,06	270,63	0,05	0,22	0,08	0,29	0,10	0,20	156,43	21,49	186,01	0,48	164,10	1,95	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:				53,13	17,44	10,10	59,07	402,55	0,08	5,02	0,18	0,29	0,10	0,27	165,43	43,09	213,01	0,84	468,10	1,95	0,02	0,02		
Обед																								
2013	153	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	27,39	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		
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	260	84,90	22,62	22,71	17,74	367,08	0,10	28,70	0,05	0,94	0,12	0,18	84,76	48,77	227,50	3,96	669,20	12,82	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	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:				128,99	38,01	27,35	94,26	776,62	0,29	34,94	0,37	4,59	0,12	0,37	122,32	93,93	352,93	7,23	1 237,41	19,67	0,12	0,00		
Всего за день:				182,12	55,45	37,45	153,33	1 179,17	0,37	39,96	0,55	4,88	0,22	0,64	287,75	137,02	565,94	8,07	1 705,51	21,62	0,14	0,02		
Сбалансированность:					1	0,7	2,8																	