

Утверждаю
директор
МАОУ «Школа № 7» КГО

Соколова Р.Р.

Приказ № 2/от 11.01.2021 г



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
11 – 18 лет
МАОУ «Школа № 7» КГО

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,00	9,2	7,7	36,1	251,2	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,5	142,0	14,0	114,4	1,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,4	0,0	15,6	64,7	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,2	11,1	8,4	16,0	1,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	0,00	2,8	10,0	16,9	169,8	0,1	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	9,5	11,6	32,7	0,7
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,00	2,7	0,3	16,8	82,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	8,1	11,6	30,5	0,7
Итого за прием пищи:				0,00	15,1	18,0	85,4	568,2	0,3	0,9	0,1	1,5	0,1	1,3	170,7	45,6	193,6	4,0
Обед																		
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0,00	10,5	12,2	16,9	221,7	0,1	6,8	0,2	0,8	0,2	2,7	34,2	34,1	137,8	2,1
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	0,00	16,3	9,1	7,4	175,1	0,1	0,9	0,4	0,4	0,1	2,7	40,5	29,2	153,8	1,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	0,00	2,6	3,4	32,0	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,1	0,0	0,0	0,4
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,9	4,9	3,6	61,0	0,0	1,0	0,2	0,1	0,0	0,0	4,0	5,0	10,0	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
2008	б/н	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,00	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	16,8	0,2
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0,00	3,1	0,4	19,3	94,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	9,3	13,3	35,1	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	39,7	31,2	130,1	950,5	0,3	12,8	0,8	1,3	0,3	6,0	104,5	87,2	353,5	4,7
Всего за день:				0,00	54,8	49,2	215,5	1518,6	0,6	13,7	0,9	2,8	0,5	7,3	275,1	132,8	547,1	8,7
Сбалансированность:						1	0,9	3,9										

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,00	20,2	31,5	3,7	376,9	0,1	0,3	0,4	5,3	0,6	0,3	131,3	20,9	272,6	3,1
2016	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	6,0	6,2	24,5	179,4	0,1	1,1	0,1	0,0	0,2	0,4	213,2	30,3	158,9	1,6
2011	1/1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	0,00	1,2	1,7	2,5	30,1	0,0	1,6	0,0	0,5	0,0	0,2	7,4	7,6	22,6	0,3
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0,00	4,7	0,6	29,0	141,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	13,9	19,9	52,5	1,2
Итого за прием пищи:				0,00	32,1	40,0	59,7	728,3	0,3	3,0	0,5	5,8	0,9	1,9	365,8	78,7	506,6	6,2
Обед																		
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	6,1	9,5	11,3	156,8	0,1	8,6	0,2	0,5	0,0	1,8	40,1	25,9	85,0	1,5
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	0,00	16,1	17,5	13,0	274,1	0,0	0,0	0,0	2,9	0,1	3,3	17,6	27,3	157,4	2,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	10,3	8,2	45,4	300,0	0,3	1,1	0,0	0,4	0,2	0,0	28,6	0,0	0,0	5,1
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,9	4,9	3,6	61,0	0,0	1,0	0,2	0,1	0,0	0,0	4,0	5,0	10,0	0,2
2016	5/10	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,00	0,6	0,2	29,6	123,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	26,9	18,4	23,7	0,8
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	75	0,00	5,9	0,7	36,4	178,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	17,4	25,0	66,0	1,5
Итого за прием пищи:				0,00	45,8	42,2	178,3	1276,1	0,5	10,9	0,4	3,9	0,3	6,6	134,6	101,6	342,1	11,7
Всего за день:				0,00	77,8	82,1	237,9	2004,4	0,8	13,9	0,9	9,7	1,2	8,5	500,4	180,4	848,7	17,9
Сбалансированность:					1	1,1	3,1											

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	0,00	5,0	5,9	25,6	175,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	115,0	0,0	0,0	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	6,8	7,0	29,0	207,9	0,1	1,0	0,1	0,0	0,2	0,3	210,2	41,6	173,5	1,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10	0,00	5,5	3,9	16,8	126,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	122,8	17,5	98,4	0,8
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,00	2,7	0,3	16,8	82,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	8,1	11,6	30,5	0,7
Итого за прием пищи:				0,00	20,0	17,1	88,2	591,6	0,3	1,6	0,1	0,0	0,4	0,9	456,0	70,7	302,4	3,2
Обед																		
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	7,9	8,2	18,7	181,1	0,1	6,8	0,2	0,4	0,1	2,8	32,7	27,8	97,9	1,5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	0,00	20,0	20,4	31,1	388,7	0,3	16,6	0,4	1,1	0,2	5,5	40,7	63,8	244,1	4,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0
2008	б/н	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,00	0,6	0,1	2,2	13,7	0,0	14,3	0,1	0,2	0,0	0,3	8,0	11,4	14,8	0,6
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	70	0,00	5,4	0,7	33,7	165,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	16,2	23,2	61,2	1,4
Итого за прием пищи:				0,00	39,8	30,6	153,0	1044,6	0,5	37,7	0,7	1,7	0,4	9,7	109,2	128,1	422,3	7,5
Всего за день:				0,00	59,9	47,7	241,2	1636,2	0,9	39,3	0,8	1,7	0,7	10,6	565,2	198,8	724,8	10,7
Сбалансированность:					1	0,8	4,0											

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2011	4/4	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,00	8,0	9,8	33,7	256,3	0,1	1,0	0,1	0,1	0,2	0,4	215,7	31,4	174,5	0,9
2008	435	НАПИТОК ЙОГУРТНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0,00	5,8	4,9	21,3	151,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	0,00	2,8	0,3	26,7	122,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	12,7	31,9	0,9
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,00	2,7	0,3	16,9	83,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	8,1	11,7	30,7	0,7
Итого за прием пищи:				0,00	19,3	15,3	98,6	612,7	0,3	1,1	0,1	0,1	0,2	1,0	234,0	55,8	237,1	2,5
Обед																		
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	6,5	7,0	15,7	153,3	0,1	7,9	0,2	0,5	0,0	1,8	41,9	32,0	98,9	1,9
2008	259	ГУЛЯШ	100	0,00	19,0	23,8	7,0	318,6	0,1	1,2	0,0	4,3	0,1	3,8	18,3	22,7	164,9	2,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	15,4	8,4	43,2	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	80	0,00	6,3	0,8	38,7	189,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,3	18,6	26,7	70,3	1,6
2008	338	БАНАН	100	0,00	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,1	0,6	8,0	42,0	28,0	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	46,5	38,0	180,6	1252,3	0,4	23,1	0,2	5,8	0,2	7,7	116,2	139,8	419,3	10,2
Всего за день:				0,00	65,8	53,4	279,2	1865,0	0,7	24,2	0,3	5,9	0,5	8,6	350,2	195,5	656,4	12,7
Сбалансированность:					1	0,8	4,2											

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/40	0,00	33,8	19,2	26,4	417,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,5	0,0	280,9	0,0	0,0	1,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	6,4	6,2	32,7	213,7	0,1	1,0	0,1	0,0	0,2	0,5	211,1	33,2	169,4	0,7
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	55	0,00	4,3	0,5	26,6	130,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	12,8	18,3	48,3	1,1
Итого за прием пищи:				0,00	44,4	25,9	85,6	761,4	0,3	1,5	0,1	0,0	0,7	1,4	504,8	51,5	217,7	2,8
Обед																		
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	0,00	11,6	10,8	15,5	205,7	0,2	4,6	0,2	1,7	0,1	2,4	33,2	34,3	125,5	2,4
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,00	20,9	27,5	16,5	396,3	0,1	0,8	0,1	2,8	0,1	6,5	48,6	32,1	195,9	2,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	3,8	6,4	25,6	174,5	0,2	12,5	0,0	0,3	0,1	1,6	42,6	34,9	100,9	1,4
2011	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,00	0,8	2,2	3,9	40,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,4
2008	б/н	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,00	0,0	0,0	0,5	3,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	4,2	7,2	0,0
2011	81	НАПИТОК" ВИТАЛАЙТ НК"	200	0,00	0,0	0,0	0,4	7,2	0,0	1,3	0,0	0,1	0,0	0,2	8,1	1,8	0,0	0,0
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	32	0,00	2,5	0,3	15,5	76,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	7,5	10,7	28,2	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	45,5	48,4	117,0	1086,7	0,6	22,1	0,3	4,9	0,3	11,2	156,9	118,0	457,7	7,2
Всего за день:				0,00	89,9	74,3	202,6	1848,1	0,8	23,6	0,4	4,9	1,1	12,6	661,7	169,5	675,3	10,1
Сбалансированность:					1	0,8	2,3											

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,6	5,4	37,5	228,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	5,8	25,3	43,1	1,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,4	0,0	15,4	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	9,2	7,9	14,9	1,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10	0,00	5,5	3,9	16,8	126,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	122,8	17,5	98,4	0,8
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	42	0,00	3,3	0,4	20,3	99,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	9,7	14,0	36,8	0,8
2008	338	ЯБЛОКО	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,3	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,00	16,2	10,1	99,8	564,3	0,3	10,2	0,0	1,0	0,1	1,2	163,6	73,7	204,2	6,2
Обед																		
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	0,00	1,2	5,2	9,5	90,2	0,0	26,1	0,3	2,4	0,0	0,0	36,1	17,0	27,1	1,1
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	0,00	5,5	7,6	25,8	195,0	0,1	9,4	0,1	0,2	0,2	1,4	124,8	37,3	140,8	1,5
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	0,00	14,9	21,8	30,2	377,2	0,0	2,6	0,2	5,4	0,1	3,0	37,6	27,4	149,7	2,6
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	0,00	2,6	3,4	32,0	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,1	0,0	0,0	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	38,9	182,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0,00	4,7	0,6	29,0	142,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	13,9	20,0	52,6	1,2
Итого за прием пищи:				0,00	34,8	39,7	180,1	1211,7	0,2	38,2	0,6	8,0	0,3	5,4	219,8	101,7	370,2	6,8
Всего за день:				0,00	51,0	49,9	279,9	1776,0	0,5	48,4	0,7	9,0	0,4	6,5	383,4	175,4	574,4	13,0
Сбалансированность:					1	1,0	5,5											

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,00	0,7	5,0	7,0	74,2	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	16,4	0,0	0,0	0,8
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	7,3	10,2	32,3	248,6	0,1	0,8	0,0	0,9	0,1	0,5	161,7	21,8	132,2	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	6,6	6,8	28,9	205,1	0,1	1,0	0,1	0,0	0,2	0,3	209,0	37,7	167,6	1,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	70	0,00	5,4	0,7	33,7	165,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,1	16,2	23,2	61,1	1,4
Итого за прием пищи:				0,00	20,0	22,7	101,9	692,8	0,3	3,7	0,1	0,9	0,4	1,9	403,2	82,7	360,9	3,7
Обед																		
2011	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	0,00	6,7	2,8	18,1	125,4	0,1	9,0	0,2	0,3	0,2	1,8	23,9	26,9	66,9	1,3
2011	2/9	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	0,00	12,2	13,1	2,1	175,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	14,0	0,0	0,0	1,0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	0,00	2,1	1,7	10,4	56,4	0,1	18,8	0,1	0,2	0,1	0,0	49,1	17,4	35,4	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	0,00	2,1	3,3	13,0	90,6	0,1	6,3	0,0	0,2	0,1	0,8	27,6	18,1	55,0	0,7
2008	399	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,00	0,6	0,1	30,6	126,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	18,3	9,5	29,1	0,7
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0,00	4,7	0,6	29,0	142,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	13,9	20,0	52,7	1,2
Итого за прием пищи:				0,00	34,3	22,8	142,3	898,9	0,4	34,8	0,3	0,7	0,5	3,7	146,8	91,9	239,1	5,6
Всего за день:				0,00	54,3	45,5	244,2	1591,7	0,7	38,4	0,4	1,6	0,9	5,6	550,1	174,6	600,0	9,3
Сбалансированность:					1	0,8	4,5											

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	0,00	9,3	12,4	34,3	287,3	0,3	0,8	0,0	1,5	0,1	0,5	179,5	67,0	235,4	1,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,00	0,4	0,0	15,5	64,6	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,2	10,9	8,4	15,9	1,4
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	70	0,00	5,4	0,7	33,7	165,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,1	16,2	23,2	61,1	1,4
Итого за прием пищи:				0,00	20,2	17,7	83,8	579,9	0,5	1,7	0,1	1,7	0,2	1,8	228,6	103,6	389,4	5,5
Обед																		
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	0,00	7,4	8,9	13,2	164,6	0,0	9,9	0,5	0,5	0,0	1,8	67,7	35,2	112,1	2,3
2008	265	ПЛОВ	280	0,00	17,2	20,2	48,5	445,1	0,1	1,8	0,3	4,8	0,1	3,7	21,0	49,6	204,4	2,3
2008	б/н	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,00	0,6	0,1	2,2	13,7	0,0	14,3	0,1	0,2	0,0	0,3	8,0	11,4	14,8	0,6
2011	81	НАПИТОК" ВИТАЛАЙТ НК"	200	0,00	0,0	0,0	0,4	7,2	0,0	1,3	0,0	0,1	0,0	0,2	8,1	1,8	0,0	0,0
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	80	0,00	6,2	0,8	38,6	189,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,3	18,5	26,6	70,1	1,6
Итого за прием пищи:				0,00	37,3	31,2	141,9	1002,8	0,3	27,3	0,9	5,6	0,2	7,3	123,3	124,6	401,4	6,8
Всего за день:				0,00	57,6	48,8	225,7	1582,6	0,7	29,0	1,0	7,3	0,3	9,1	351,9	228,2	790,8	12,3
Сбалансированность:					1	0,8	3,9											

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	7,2	10,2	30,7	243,7	0,2	0,8	0,0	0,1	0,1	0,8	178,6	30,4	201,4	0,7
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,9	6,5	9,6	122,2	0,1	1,1	0,1	0,0	0,2	0,2	214,2	23,5	151,2	0,2
2011	2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	60	0,00	2,9	9,3	26,8	203,6	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	11,5	12,7	34,0	0,9
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,00	2,7	0,3	17,0	83,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	8,1	11,7	30,8	0,7
Итого за прием пищи:				0,00	18,7	26,3	84,1	652,7	0,5	2,0	0,2	0,3	0,3	1,6	412,4	78,3	417,4	2,5
Обед																		
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	0,00	7,6	11,4	12,5	185,4	0,0	8,2	0,2	2,5	0,0	2,4	32,5	24,8	91,1	1,4
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА "	100	0,00	12,7	27,5	18,2	370,1	0,2	0,9	0,1	4,9	0,1	1,4	52,4	46,3	194,5	2,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	3,7	5,0	26,8	162,0	0,1	12,6	0,1	0,2	0,0	0,0	44,5	34,8	102,0	1,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
2008	б/н	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,00	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	16,8	0,2
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	80	0,00	6,3	0,8	38,8	190,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,3	18,6	26,7	70,3	1,6
Итого за прием пищи:				0,00	36,5	45,9	150,9	1154,1	0,5	25,8	0,4	7,6	0,2	5,1	157,5	138,2	474,7	6,9
Всего за день:				0,00	55,2	72,3	235,0	1806,7	0,9	27,8	0,6	7,9	0,5	6,6	570,0	216,5	892,1	9,4
Сбалансированность:					1	1,3	4,3											

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200/30	0,00	30,7	24,3	66,8	613,8	0,1	0,4	0,1	2,4	0,3	1,0	247,8	46,9	341,3	2,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	6,4	6,2	27,9	194,4	0,1	1,0	0,1	0,0	0,2	0,5	211,0	33,2	169,4	0,7
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	70	0,00	5,4	0,7	33,7	165,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,1	16,2	23,2	61,1	1,4
Итого за прием пищи:				0,00	42,5	31,2	128,4	973,2	0,3	1,4	0,2	2,4	0,6	2,6	475,0	103,3	571,8	4,3
Обед																		
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	0,00	1,7	15,3	12,9	196,4	0,1	7,4	0,0	6,4	0,1	0,8	11,4	17,4	47,6	0,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	0,00	6,5	9,9	7,4	147,0	0,0	11,3	0,2	0,2	0,0	1,6	46,8	22,9	81,1	1,5
2016	13/8	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	100	0,00	15,0	19,3	0,3	234,9	0,0	0,0	0,0	3,3	0,1	3,1	17,6	15,5	129,3	1,8
2011	179	КАША ГОРОХОВАЯ	180	0,00	13,4	10,6	27,9	260,2	0,4	0,0	0,1	5,7	0,1	1,0	60,9	48,0	125,6	3,9
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,0	0,0	18,5	74,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	1,9	4,3	0,0
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	80	0,00	6,2	0,8	38,5	188,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,3	18,5	26,5	69,8	1,6
Итого за прием пищи:				0,00	48,7	57,0	144,5	1284,0	0,6	18,7	0,3	15,6	0,4	7,8	166,6	132,2	457,7	9,6
Всего за день:				0,00	91,2	88,2	272,9	2257,2	1,0	20,1	0,5	18,0	0,9	10,4	641,5	235,5	1029,5	13,9
Сбалансированность:					1	1,0	3,0											

11 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,00	20,2	31,5	3,7	377,7	0,1	0,3	0,4	5,3	0,6	0,3	131,4	20,9	272,7	3,1
2011	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,00	1,1	2,5	3,2	39,6	0,0	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	0,0	0,0	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,00	0,4	0,0	12,8	54,1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,2	15,7	9,5	15,9	1,4
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0,00	4,7	0,6	28,9	141,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	13,9	19,9	52,5	1,2
Итого за прием пищи:				0,00	26,4	34,5	48,7	613,3	0,2	4,9	0,4	5,3	0,7	1,5	168,4	50,3	341,1	6,0
Обед																		
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,00	0,9	10,1	2,9	106,0	0,0	18,0	0,1	4,9	0,0	0,0	24,0	16,0	29,0	0,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	0,00	6,5	2,3	18,0	120,0	0,2	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	40,8	0,0	0,0	2,0
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	0,00	17,0	23,5	31,0	404,2	0,0	2,6	0,2	5,5	0,1	3,3	39,3	29,7	166,1	2,7
2003	36	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	0,00	4,6	7,0	45,7	264,6	0,0	2,4	0,0	0,0	2,9	0,0	7,7	0,0	0,0	0,8
2011	81	НАПИТОК" ВИТАЛАЙТ НК"	200	0,00	0,0	0,0	0,4	7,2	0,0	1,3	0,0	0,1	0,0	0,2	8,1	1,8	0,0	0,0
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	75	0,00	5,9	0,7	36,4	178,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,2	17,5	25,1	66,0	1,5
Итого за прием пищи:				0,00	40,7	44,7	173,5	1263,2	0,4	24,9	0,3	10,5	3,1	4,7	137,5	72,6	261,1	7,9
Всего за день:				0,00	67,1	79,3	222,1	1876,5	0,6	29,8	0,7	15,8	3,8	6,2	305,9	122,9	602,2	13,8
Сбалансированность:					1	1,2	3,3											

12 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	186	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ	180/20	0,00	10,0	16,6	60,0	432,2	0,1	0,6	0,1	1,6	0,2	0,7	175,8	31,5	176,2	1,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	5,3	5,3	26,7	176,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,1	0,3	162,5	33,1	131,6	1,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,00	2,7	0,3	16,8	82,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	8,1	11,6	30,5	0,7
2016	б/н	СЛОЙКА С КУРАГОЙ	80	0,00	5,0	4,4	54,3	287,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	338	ЯБЛОКО	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,3	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,00	23,4	27,0	167,7	1024,9	0,3	11,4	0,1	1,6	0,4	1,9	362,4	85,2	349,3	5,2
Обед																		
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	10,6	12,1	16,4	218,1	0,1	7,4	0,2	0,6	0,1	2,5	54,7	39,1	133,7	2,5
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	0,00	13,0	8,9	4,6	150,4	0,1	1,6	0,3	2,2	0,1	2,5	22,8	24,2	116,3	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	3,7	6,6	25,3	175,5	0,2	12,3	0,0	0,3	0,1	1,6	42,4	34,4	99,7	1,4
2008	б/н	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,00	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,00	2,7	0,3	16,8	82,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	8,1	11,6	30,6	0,7
Итого за прием пищи:				0,00	37,2	29,3	123,1	900,7	0,5	27,3	0,5	3,1	0,3	7,4	151,2	122,9	403,9	8,3
Всего за день:				0,00	60,6	56,4	290,7	1925,5	0,8	38,7	0,6	4,7	0,7	9,2	513,6	208,1	753,2	13,5
Сбалансированность:					1	0,9	4,8											

13 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																			
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	9,7	11,1	42,3	309,0	0,3	0,8	0,0	1,4	0,1	0,8	170,3	53,9	212,5	1,6	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,4	0,0	15,4	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	9,2	7,9	14,9	1,4	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10	0,00	5,5	3,9	16,8	126,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	122,8	17,5	98,4	0,8	
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	33	0,00	2,6	0,3	15,8	77,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	7,6	10,9	28,7	0,7	
Итого за прием пищи:				0,00	18,2	15,3	90,3	575,7	0,5	1,0	0,0	1,4	0,1	1,5	309,9	90,2	354,5	4,5	
Обед																			
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	8,1	8,2	20,1	187,7	0,1	6,8	0,2	0,4	0,1	2,8	30,1	27,8	99,0	1,5	
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,00	20,9	27,5	16,5	396,3	0,1	0,8	0,1	2,8	0,1	6,5	48,6	32,1	195,9	2,4	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	10,3	8,2	45,4	300,0	0,3	1,1	0,0	0,4	0,2	0,0	28,6	0,0	0,0	5,1	
2011	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,00	0,8	2,2	3,9	40,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,4	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0,00	4,7	0,6	29,2	143,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	14,0	20,1	53,0	1,2	
Итого за прием пищи:				0,00	50,7	47,8	173,5	1327,5	0,6	10,1	0,3	3,6	0,4	10,3	131,7	80,0	347,9	10,6	
Всего за день:				0,00	68,9	63,1	263,9	1903,2	1,0	11,1	0,3	5,0	0,5	11,8	441,6	170,2	702,4	15,1	
Сбалансированность:					1	0,9	3,8												

14 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	0,00	20,7	20,6	42,6	445,6	0,1	3,2	3,0	2,4	0,4	1,6	268,0	78,3	311,6	2,3
2008	435	НАПИТОК ЙОГУРТНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0,00	5,8	4,9	21,3	151,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	70	0,00	5,4	0,7	33,7	165,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,1	16,2	23,2	61,1	1,4
Итого за прием пищи:				0,00	31,9	26,2	97,6	761,9	0,2	3,2	3,0	2,4	0,5	2,7	284,2	101,5	372,7	3,7
Обед																		
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,6	5,1	8,2	87,7	0,0	25,3	0,0	2,1	0,0	0,3	42,1	14,4	31,0	0,6
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	9,7	12,4	14,4	209,9	0,1	10,2	0,2	0,6	0,1	2,5	43,3	33,1	122,5	2,0
2008	260	АЗУ	300	0,00	19,0	24,6	31,3	426,0	0,2	16,1	0,0	5,8	0,2	4,9	35,2	59,0	230,6	3,8
2016	5/10	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,00	0,6	0,2	29,6	123,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	26,9	18,4	23,7	0,8
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	80	0,00	6,2	0,8	38,6	189,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,3	18,5	26,6	70,1	1,6
Итого за прием пищи:				0,00	43,0	44,2	161,2	1218,9	0,4	51,8	0,2	8,5	0,4	9,3	166,0	151,5	477,9	8,8
Всего за день:				0,00	74,9	70,4	258,7	1980,8	0,7	55,0	3,2	10,9	0,8	12,0	450,2	253,0	850,5	12,5
Сбалансированность:					1	0,9	3,5											

15 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																			
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,00	0,7	5,0	7,0	74,2	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	16,4	0,0	0,0	0,8	
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	0,00	7,7	8,4	47,7	297,5	0,1	0,8	0,0	0,3	0,1	0,8	167,2	41,2	176,6	0,7	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	5,0	4,7	30,0	182,1	0,1	0,8	0,0	0,0	0,1	0,4	166,2	27,8	130,2	0,7	
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	70	0,00	5,4	0,7	33,7	165,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,1	16,2	23,2	61,1	1,4	
Итого за прием пищи:				0,00	18,8	18,8	118,4	718,7	0,3	3,5	0,0	0,3	0,3	2,3	365,9	92,2	367,9	3,6	
Обед																			
2011	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	0,00	6,7	2,8	18,1	125,4	0,1	9,0	0,2	0,3	0,2	1,8	23,9	26,9	66,9	1,3	
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	0,00	15,2	15,9	3,0	217,1	0,2	11,0	5,4	2,9	1,5	0,0	32,6	15,1	228,1	5,1	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	15,4	8,4	43,2	0,9	
2008	б/н	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,00	0,6	0,1	2,2	13,7	0,0	14,3	0,1	0,2	0,0	0,3	8,0	11,4	14,8	0,6	
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	80	0,00	6,3	0,8	38,7	189,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,3	18,6	26,7	70,3	1,6	
Итого за прием пищи:				0,00	41,0	25,3	159,4	1031,9	0,5	34,3	5,7	4,4	1,8	3,4	98,9	88,5	423,3	9,5	
Всего за день:				0,00	59,8	44,1	277,7	1750,6	0,9	37,8	5,7	4,7	2,1	5,7	464,8	180,6	791,2	13,0	
Сбалансированность:					1	0,7	4,6												

16 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/10/5	0,00	8,8	6,9	38,4	246,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	113,4	0,0	0,0	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	6,3	6,2	32,2	211,2	0,1	1,0	0,1	0,0	0,2	0,4	210,3	31,9	166,2	0,7
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	70	0,00	5,5	0,7	33,9	166,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,1	16,3	23,3	61,5	1,4
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,3	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,00	20,9	14,2	114,2	670,6	0,4	11,0	0,1	0,0	0,4	1,8	356,0	64,2	238,7	5,2
Обед																		
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	0,00	7,2	11,1	15,7	192,9	0,1	6,7	0,2	2,4	0,1	1,9	35,5	31,4	106,3	1,6
2008	265	ПЛОВ	280	0,00	16,0	19,0	49,6	434,0	0,1	2,2	0,5	4,7	0,1	3,3	25,4	51,7	199,6	2,3
2008	б/н	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,00	0,6	0,1	2,2	13,7	0,0	14,3	0,1	0,2	0,0	0,3	8,0	11,4	14,8	0,6
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,0	0,0	18,5	74,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	1,9	4,3	0,0
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	80	0,00	6,2	0,8	38,5	188,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,3	18,5	26,5	69,9	1,6
Итого за прием пищи:				0,00	35,9	32,2	163,5	1086,3	0,4	23,2	0,8	7,3	0,3	6,8	98,8	122,9	394,9	6,1
Всего за день:				0,00	56,8	46,3	277,7	1756,9	0,7	34,2	0,9	7,3	0,7	8,6	454,7	187,1	633,5	11,3
Сбалансированность:					1	0,8	4,9											

17 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	0,00	1,4	10,1	11,4	141,8	0,0	3,2	0,0	4,3	0,0	0,2	31,9	18,6	39,8	1,2
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	6,3	10,1	25,6	217,6	0,1	0,8	0,0	0,6	0,1	0,4	160,0	20,2	124,8	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	5,5	5,5	22,0	159,5	0,1	0,8	0,0	0,0	0,1	0,3	163,6	37,0	137,5	1,2
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,00	2,7	0,3	16,8	82,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	8,1	11,6	30,5	0,7
2017	Б/Н	РОЖОК СЛОЕННЫЙ СО СГУЩЕННОЙ	80	0,00	5,3	6,4	43,4	281,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	21,2	32,5	119,2	882,5	0,3	4,8	0,0	4,9	0,2	1,5	363,6	87,4	332,6	3,5
Обед																		
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	0,00	5,5	7,6	26,2	197,0	0,1	9,5	0,2	0,3	0,2	1,4	127,4	39,3	143,7	1,5
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	0,00	16,1	21,7	5,3	296,1	0,0	0,3	0,1	0,6	0,1	3,1	38,4	18,5	147,6	2,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	15,4	8,4	43,2	0,9
2008	б/н	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,00	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	16,8	0,2
2011	81	НАПИТОК" ВИТАЛАЙТ НК"	200	0,00	0,0	0,0	0,4	7,2	0,0	1,3	0,0	0,1	0,0	0,2	8,1	1,8	0,0	0,0
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,8	1,2	38,8	181,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,00	2,7	0,3	16,8	82,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	8,1	11,6	30,5	0,7
Итого за прием пищи:				0,00	36,8	35,4	127,4	995,6	0,2	15,1	0,3	2,0	0,4	5,3	206,6	85,2	381,8	5,4
Всего за день:				0,00	58,1	67,9	246,6	1878,2	0,5	19,9	0,3	6,9	0,6	6,7	570,1	172,6	714,5	8,9
Сбалансированность:					1	1,2	4,2											

18 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																			
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	0,00	9,3	12,4	34,3	287,3	0,3	0,8	0,0	1,5	0,1	0,5	179,5	67,0	235,4	1,7	
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	
2016	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	4,7	4,7	27,1	169,6	0,1	0,9	0,0	0,0	0,1	0,4	167,7	25,9	122,9	1,6	
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	70	0,00	5,4	0,7	33,7	165,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,1	16,2	23,2	61,1	1,4	
Итого за прием пищи:				0,00	24,5	22,4	95,4	684,9	0,6	1,7	0,1	1,7	0,3	2,0	385,4	121,1	496,4	5,7	
Обед																			
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0,00	10,6	12,2	17,3	223,6	0,1	7,0	0,2	0,8	0,2	2,7	35,7	34,7	140,1	2,1	
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,00	19,6	26,1	16,9	380,9	0,1	1,4	0,1	2,8	0,1	6,0	51,8	32,6	193,0	2,4	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	10,3	8,2	45,4	300,0	0,3	1,1	0,0	0,4	0,2	0,0	28,6	0,0	0,0	5,1	
2011	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,00	0,8	2,2	3,9	40,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,4	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	72	0,00	4,7	0,9	31,2	146,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	62	0,00	4,8	0,6	30,1	147,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	14,4	20,7	54,5	1,2	
Итого за прием пищи:				0,00	50,9	50,2	159,4	1296,2	0,6	10,9	0,3	4,0	0,5	9,7	140,8	88,0	387,6	11,2	
Всего за день:				0,00	75,4	72,6	254,7	1981,1	1,2	12,6	0,4	5,7	0,8	11,7	526,2	209,1	884,0	16,9	
Сбалансированность:					1	1,0	3,4												

19 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	200	0,00	29,5	21,4	48,9	519,8	0,1	0,6	0,1	1,8	0,3	0,7	260,1	36,4	314,7	1,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,9	6,5	9,6	122,2	0,1	1,1	0,1	0,0	0,2	0,2	214,2	23,5	151,2	0,2
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	70	0,00	5,4	0,7	33,7	165,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,1	16,2	23,2	61,1	1,4
Итого за прием пищи:				0,00	40,8	28,6	92,2	807,0	0,3	1,7	0,2	1,8	0,6	2,0	490,5	83,1	527,0	2,8
Обед																		
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,00	4,2	8,1	10,1	130,3	0,0	0,0	0,0	3,7	0,0	0,0	45,1	27,1	56,1	1,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	0,00	8,6	12,1	7,3	174,8	0,0	11,6	0,2	0,3	0,1	3,1	48,6	24,1	90,9	1,4
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	0,00	12,9	8,6	14,3	185,8	0,1	0,1	0,0	3,6	0,1	1,2	31,5	43,8	173,0	1,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	4,2	6,8	26,1	181,7	0,2	12,5	0,0	0,3	0,2	1,6	55,3	36,3	109,9	1,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	38,9	182,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	62	0,00	4,9	0,6	30,2	147,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	14,5	20,8	54,7	1,2
Итого за прием пищи:				0,00	41,6	37,6	147,1	1088,4	0,4	28,2	0,2	7,9	0,4	7,1	209,0	160,0	498,6	10,1
Всего за день:				0,00	82,5	66,2	239,2	1895,4	0,8	29,9	0,4	9,7	1,0	9,1	699,4	243,1	1025,6	12,9
Сбалансированность:					1	0,8	2,9											

20 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																		
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	0,00	8,9	7,9	36,2	252,1	0,2	0,5	0,0	3,4	0,2	1,8	116,5	101,9	207,2	3,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,00	0,5	0,0	10,7	45,9	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,2	19,3	10,4	16,3	1,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	0,00	2,8	10,0	16,9	169,8	0,1	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	9,5	11,6	32,7	0,7
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	42	0,00	3,3	0,4	20,2	99,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	9,7	13,9	36,6	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	15,5	18,3	84,0	566,8	0,4	1,7	0,1	3,7	0,2	2,7	155,0	137,8	292,8	6,3
Обед																		
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	0,00	10,1	10,9	10,2	181,8	0,0	8,7	0,3	0,5	0,1	2,4	54,9	30,7	120,9	2,4
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,00	25,5	25,7	0,3	334,0	0,1	1,2	0,1	0,3	0,1	8,9	20,7	21,2	192,2	1,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	0,00	4,4	7,6	39,4	243,6	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0	3,6	22,8	73,2	0,7
2011	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,00	0,8	2,2	3,9	40,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,3	0,1	16,4	68,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,2	8,8	11,0	9,0	0,4
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	90	0,00	5,9	1,2	39,1	182,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	б/н	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	73	0,00	5,7	0,7	35,4	173,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,2	17,0	24,4	64,2	1,5
Итого за прием пищи:				0,00	52,7	48,4	144,6	1224,2	0,3	11,6	0,5	1,2	0,3	12,7	115,0	110,1	459,5	7,2
Всего за день:				0,00	68,2	66,7	228,6	1790,9	0,6	13,3	0,6	4,9	0,5	15,3	270,0	247,9	752,3	13,5
Сбалансированность:					1	1,0	3,4											