

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Тлянче-Тамакская
школа-интернат для детей с ограниченными
возможностями здоровья»



Шамшурова А.К.
« » / 2021 г.

**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
на 2021-2022 учебный год**

ГБОУ «Тлянче-Тамакская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Меню составлено на осенне-зимний период
по сборнику рецептур
на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт, 2011

Время приема пищи

от 7 до 11 лет	от 11 лет и старше
Завтрак -7.25 Полдник-10.00 Обед-13.40 Полдник-16.45 Ужин-18.30	Завтрак -7.25 Полдник-10.00 Обед-14.00 Полдник-17.00 Ужин-18.45

**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
от 7 до 11 лет**

ГБОУ «Тлянче-Тамакская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

МЕНЮ

11-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША МАНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/10	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/10
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАД 200	ХЛЕБ ПШЕН С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	ХЛЕБ ПШЕН С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	ХЛЕБ ПШЕН С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	ХЛЕБ ПШЕН С МАСЛОМ 100/20
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАД 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200										
Полдник													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОВАГРАДНЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ВЕШНЕВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 250	ГРУША 270	БАНАН 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 250	ГРУША 270	АПЕЛЬСИН 200	ГРУША 270	БАНАН 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	ГРУША 270	БАНАН 180	МАНДАРИН 220	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 260
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
Обед													
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 250/10	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП С КРУПНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 250	РИС ОТВАРНОЙ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 250	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	РИС ОТВАРНОЙ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ 250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт) 50/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/40	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 90	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт) 40/40	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2шт) 50/50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ. 70	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/40	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	КИСЕЛЬ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 60	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100		НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100						ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100					
Полдник II													
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 200	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 90	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 90	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200
ШАНГИ С КАРТОФЕЛЕМ 90	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 90	ПРЯНИКИ 60	КЕФИР 200	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 90/15	ВАФИЛ 30	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 75	ПЕЧЕНЬЕ 40	ЙОГУРТ 200	ВАФИЛ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 90	ПРЯНИКИ 60	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 90
Ужин													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ПШОННАЯ 200	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус) 50/50	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 110	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИОН) 65	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 40/40	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус) 50/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИОН) 90	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 40/40	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
										ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100			

1 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,00	11,4	19,2	2,9	228,8	0,1	0,3	0,2	3,8	94,7	14,5	176,7	1,9
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	0,00	3,3	2,7	19,5	116,1	0,0	0,5	0,0	0,0	108,7	19,8	83,8	0,5
2011	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/1 2	0,00	10,4	20,6	50,4	429,6	0,2	0,1	0,1	2,4	138,3	38,8	154,6	2,1
Итого за прием пищи:				0,00	25,1	42,5	72,8	774,5	0,3	0,9	0,3	6,2	341,7	73,1	415,1	4,5
Полдник																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	0,00	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0,0	1,7	42,2	21,1	29,0	5,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	2,2	88,5	414,1	0,3	30,4	0,0	3,9	74,2	48,1	130,0	12,6
Обед																
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	0,00	12,8	15,0	9,7	228,9	0,1	7,8	0,2	0,6	46,6	30,1	137,5	2,3
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,00	4,4	8,6	27,5	203,7	0,1	0,0	0,1	1,0	11,1	6,0	33,5	0,7
2008	288	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	0,00	12,1	10,5	9,8	181,0	0,0	1,4	0,0	0,8	17,1	19,6	121,6	1,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,5	1,9	3,9	35,5	0,0	1,2	0,1	0,9	7,3	4,7	8,7	0,1
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	0,00	1,2	5,1	10,7	93,6	0,0	10,4	0,3	2,4	36,2	14,8	25,2	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	18,4	73,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	37,6	42,0	122,4	1020,2	0,4	20,8	0,7	7,9	144,8	96,0	413,5	10,0
Полдник II																
2008	435	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
2008	479	ШАНГИ С КАРТОФЕЛЕМ	90	0,00	7,2	12,2	39,9	297,6	0,1	3,1	0,0	2,7	67,1	20,3	101,0	1,1
Итого за прием пищи:				0,00	13,0	17,2	47,9	403,6	0,2	4,5	0,1	2,8	307,1	48,3	291,0	1,3
Ужин																
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	5,8	7,2	23,3	182,0	0,1	0,5	0,0	1,7	112,8	56,5	139,9	1,6
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	0,00	12,0	8,8	6,0	151,4	0,1	2,7	0,9	0,7	61,1	53,9	194,6	1,3
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	24,5	132,2	0,0	0,5	0,0	0,0	111,0	16,1	79,4	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	27,4	19,3	96,2	669,6	0,4	3,7	0,9	4,6	302,9	145,5	500,9	7,7

Всего за день:	0,00	111,8	123,2	427,8	3282,0	1,6	60,3	2,0	25,4	1170,7	411,0	1750,5	36,1
Сбалансированность:		1	1,1	3,8									

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	0,00	5,9	12,1	24,7	229,8	0,1	0,5	0,1	1,0	123,9	41,2	148,7	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	0,00	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0,0	0,1	2,6	20,0	19,0	90,0	4,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	15,6	31,4	92,5	713,6	0,3	1,0	0,2	3,6	252,1	75,0	317,1	5,3
Полдник																
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0,0	1,0	51,3	32,4	43,2	5,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,3	1,7	102,2	462,8	0,3	18,3	0,1	3,2	78,3	73,0	157,2	9,8
Обед																
2011	124	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	0,00	13,1	10,1	8,6	177,0	0,0	0,6	0,3	0,5	33,4	21,2	121,8	2,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	0,00	14,1	17,6	15,0	276,1	0,0	22,6	0,3	2,7	76,0	40,3	155,6	3,0
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	0,00	1,3	5,5	5,4	77,0	0,0	0,0	0,0	0,1	31,0	4,0	27,0	0,3
2011	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	0,00	3,2	12,9	9,6	167,2	0,0	2,2	0,0	4,3	99,8	13,7	64,9	0,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	1,0	0,1	29,3	122,4	0,0	0,3	0,1	0,0	37,3	20,7	26,3	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	39,3	47,1	110,3	1023,7	0,2	25,7	0,7	9,8	295,5	118,9	482,6	10,6
Полдник II																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	8,1	7,9	30,7	233,1	0,0	0,6	0,1	0,0	256,7	34,0	211,0	0,8
Ужин																
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,00	4,2	5,9	24,4	167,1	0,2	11,5	0,0	0,2	67,4	34,8	110,6	1,4
2011	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	0,00	14,5	10,5	5,8	175,2	0,1	0,5	0,0	1,9	88,2	42,8	217,1	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	19,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	25,5	17,3	92,4	626,1	0,5	12,0	0,0	4,3	186,6	102,4	422,1	7,2
Всего за день:				0,00	96,8	105,4	428,1	3059,3	1,3	57,6	1,1	20,9	1069,2	403,3	1590,0	33,7
Сбалансированность:					1	1,1	4,4									

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	0,00	33,9	8,0	35,9	353,5	0,1	0,4	0,0	2,2	194,0	35,2	268,0	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	9,3	20,8	42,6	395,5	0,2	0,0	0,1	2,6	116,4	23,6	144,2	4,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	0,00	3,3	2,7	14,6	96,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,6	19,8	83,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	46,5	31,5	93,1	845,7	0,3	0,9	0,1	4,8	419,0	78,6	496,0	5,3
Полдник																
2011	389	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		БАНАН	180	0,00	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18,0	0,0	0,0	14,4	75,6	50,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,9	1,8	112,2	508,7	0,3	22,8	0,1	2,2	41,4	116,2	164,4	5,5
Обед																
2008	76	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,00	13,0	10,9	13,6	208,5	0,0	10,5	0,2	0,3	58,9	32,8	136,2	2,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	0,00	1,7	8,3	17,9	152,5	0,0	0,0	0,1	0,3	6,1	11,4	35,6	0,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0,00	11,9	14,3	6,3	200,6	0,0	1,4	0,3	2,5	20,9	19,9	112,6	1,8
2011	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,00	0,5	5,0	4,9	68,4	0,0	1,8	0,6	2,5	18,6	12,9	18,6	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	32,9	131,3	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	2,1	5,4	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	33,7	39,4	118,0	965,3	0,2	13,7	1,2	7,8	135,4	98,1	395,4	9,3
Полдник II																
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	0,00	5,8	10,1	35,9	255,0	0,1	0,3	0,1	0,2	63,5	12,2	75,5	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	11,7	15,2	45,7	365,5	0,2	1,4	0,2	0,2	278,7	35,8	227,4	0,8
Ужин																
2008	190	КАША ПШОННАЯ	200	0,00	5,5	7,1	26,5	192,6	0,1	0,5	0,0	0,7	114,0	30,4	125,4	0,7
2011	294	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	0,00	11,8	5,0	5,3	113,1	0,1	0,9	0,0	0,4	44,8	39,0	172,5	0,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,2	0,0	19,9	80,8	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,2	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	24,1	13,0	94,1	590,5	0,4	1,9	0,0	3,3	190,9	94,6	392,9	6,2
Всего за день:				0,00	125,9	100,9	463,1	3275,7	1,4	40,7	1,6	18,3	1065,4	423,3	1676,1	27,1
Сбалансированность:					1	0,8	3,7									

4 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	4,0	9,7	23,0	193,4	0,1	0,3	0,1	0,2	75,6	17,5	114,6	0,6
2011	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	10,4	20,6	50,4	429,6	0,2	0,1	0,1	2,4	138,3	38,8	154,6	2,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,3	3,9	0,2	53,0	0,0	0,0	0,1	0,7	17,2	3,8	60,1	0,8
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	21,7	36,6	98,8	810,7	0,3	0,9	0,3	3,3	339,3	74,9	407,7	3,7
Полдник																
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	0,00	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0,0	1,7	42,2	21,1	29,0	5,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	2,2	88,5	414,1	0,3	30,4	0,0	3,9	74,2	48,1	130,0	12,6
Обед																
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,00	14,7	13,2	19,5	259,4	0,1	3,8	0,3	1,7	42,1	64,0	184,3	3,4
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	0,00	4,2	13,2	17,6	206,8	0,1	37,9	0,4	2,6	103,5	38,8	77,6	2,3
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	0,00	11,3	14,3	2,0	180,6	0,0	1,0	0,0	2,5	14,9	14,0	104,1	1,6
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,00	0,7	3,0	4,0	45,9	0,0	1,9	0,0	1,4	18,8	9,4	18,8	0,6
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	1,0	0,1	29,3	122,4	0,0	0,3	0,1	0,0	37,3	20,7	26,3	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	38,5	44,7	114,8	1019,1	0,4	44,9	0,8	10,4	234,6	165,9	498,1	12,4
Полдник II																
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	3,9	2,9	5,8	92,9	0,1	1,4	0,0	0,0	232,3	27,1	183,9	0,0
2008		ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45,0	219,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	5,4	30,0	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	7,4	5,7	50,8	312,5	0,1	1,4	0,0	0,0	238,9	32,5	213,9	0,5
Ужин																
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	5,0	9,1	20,9	186,1	0,0	0,5	0,1	1,1	120,8	21,7	145,8	0,6
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	0,00	11,1	6,4	2,0	110,9	0,1	0,2	0,0	2,7	32,4	35,6	155,0	0,6
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,2	0,0	19,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	22,9	16,4	85,1	580,8	0,3	0,7	0,1	6,0	184,2	82,1	395,2	5,9
Всего за день:				0,00	99,2	105,6	438,0	3137,2	1,4	78,3	1,2	23,6	1071,2	403,5	1644,9	35,1
Сбалансированность:					1	1,1	4,4									

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,00	11,5	18,4	3,0	221,4	0,1	0,3	0,3	1,8	95,2	14,5	177,3	1,9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/1 2	0,00	10,3	20,5	50,4	428,3	0,2	0,0	0,1	2,4	121,4	37,6	141,2	2,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	2,0	1,6	21,9	109,2	0,0	0,3	0,0	0,0	59,8	14,7	47,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	23,8	40,5	75,3	758,9	0,3	0,6	0,4	4,2	276,4	66,8	366,3	4,5
Полдник																
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0,0	1,0	51,3	32,4	43,2	5,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,3	1,7	102,2	462,8	0,3	18,3	0,1	3,2	78,3	73,0	157,2	9,8
Обед																
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	0,00	13,9	16,1	20,0	283,6	0,1	6,5	0,3	3,0	49,0	39,8	177,1	2,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,00	4,3	10,0	24,5	203,4	0,2	11,5	0,1	0,3	67,9	34,8	111,3	1,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0,00	12,0	14,3	6,1	200,4	0,0	2,2	0,3	2,7	23,4	22,1	117,2	1,9
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,00	1,0	2,0	7,4	53,3	0,0	8,2	0,3	1,0	30,3	12,6	21,3	1,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,5	0,1	30,6	127,1	0,0	0,2	0,0	0,0	22,9	20,2	14,9	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	38,3	43,4	131,0	1071,8	0,5	28,6	1,0	9,2	211,5	148,5	528,8	11,4
Полдник II																
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	0,00	19,0	19,4	38,3	405,7	0,1	0,5	0,0	3,1	162,5	26,0	209,4	1,0
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	24,8	24,4	46,3	511,7	0,2	1,9	0,1	3,2	402,5	54,0	399,4	1,2
Ужин																
2011	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	0,00	3,0	4,8	13,7	110,2	0,1	0,0	0,0	1,7	11,1	46,0	67,2	1,5
2011		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	65	0,00	11,1	5,5	0,0	94,5	0,0	0,0	0,0	0,5	48,4	24,2	163,3	0,6
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	24,5	132,2	0,0	0,5	0,0	0,0	111,0	16,1	79,4	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,7	13,6	80,6	540,9	0,3	0,5	0,0	4,4	188,5	105,3	396,9	6,9
Всего за день:				0,00	118,9	123,6	435,4	3346,1	1,6	49,9	1,6	24,2	1157,2	447,6	1848,6	33,8
Сбалансированность:					1	1,0	3,7									

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,00	5,4	10,8	26,9	224,2	0,0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	9,3	20,8	42,6	395,5	0,2	0,0	0,1	2,6	116,4	23,6	144,2	4,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	17,7	34,0	94,7	754,4	0,2	1,0	0,2	3,4	339,6	54,8	316,0	4,7
Полдник																
2011	389	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
2008		АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0,0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,4	1,5	78,3	373,8	0,3	122,2	0,0	2,6	98,9	52,3	145,8	7,1
Обед																
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	0,00	14,8	10,4	20,9	235,6	0,0	3,4	0,3	0,5	30,1	28,2	147,9	2,5
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	250	0,00	13,4	14,5	22,5	274,1	0,0	1,8	0,8	2,9	35,1	38,9	157,3	2,2
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	0,00	1,6	5,0	9,8	90,7	0,0	14,9	0,2	2,1	43,9	15,4	31,4	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	36,4	30,8	115,0	881,8	0,2	20,1	1,3	7,7	135,6	103,3	423,6	9,6
Полдник II																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2008	444	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/15	0,00	7,9	8,7	42,5	277,3	0,1	0,4	0,0	2,2	108,0	18,2	115,0	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	13,7	13,7	50,9	385,3	0,1	1,0	0,1	2,2	356,0	46,2	299,0	1,0
Ужин																
2011	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	0,00	3,1	8,5	17,0	155,8	0,1	15,7	0,6	0,5	50,6	33,1	76,7	1,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	0,00	13,1	14,1	4,9	196,7	0,1	0,5	0,1	2,4	55,9	39,3	187,9	0,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,8	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,0	23,5	79,3	617,0	0,4	16,2	0,7	5,1	137,4	97,2	359,0	7,1
Всего за день:				0,00	100,2	103,5	418,2	3012,3	1,2	160,5	2,3	21,0	1067,5	353,8	1543,4	29,5

Сбалансированность:

1

1,0

4,2

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/10	0,00	32,2	10,8	18,4	301,4	0,1	0,3	0,1	0,5	181,8	32,4	251,5	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	0,00	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0,0	0,1	2,6	20,0	19,0	90,0	4,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	2,0	1,6	21,9	109,2	0,0	0,3	0,0	0,0	59,8	14,7	47,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	40,9	29,3	82,9	759,7	0,3	0,6	0,2	3,1	261,6	66,1	389,3	5,1
Полдник																
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
к/к	к/к	ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	27,0	123,1	0,1	5,4	0,0	1,0	46,2	29,2	38,9	4,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	1,9	89,0	410,5	0,3	7,0	0,0	3,2	76,8	55,4	138,5	11,4
Обед																
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	13,6	15,9	11,4	247,0	0,0	17,8	0,3	2,5	73,9	38,6	149,2	2,8
2008	331	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	0,00	4,4	8,6	27,5	203,7	0,1	0,0	0,1	1,0	11,1	6,0	33,5	0,7
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт)	40/40	0,00	12,3	12,8	8,5	197,9	0,0	0,7	0,0	1,7	14,0	18,0	119,7	1,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,4	1,9	3,7	34,3	0,0	1,0	0,1	0,9	6,4	4,3	7,0	0,1
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,00	1,1	4,1	5,6	64,3	0,0	5,0	0,4	1,9	18,2	14,8	32,7	0,6
2008	402	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	18,4	73,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	38,4	44,2	117,5	1024,7	0,3	24,5	0,9	10,2	150,1	102,5	429,1	9,9
Полдник II																
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	3,9	2,9	5,8	92,9	0,1	1,4	0,0	0,0	232,3	27,1	183,9	0,0
2008		ВАФЛИ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	4,7	3,9	29,0	199,1	0,1	1,4	0,0	0,0	237,1	30,1	194,7	0,5
Ужин																
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	4,2	5,6	23,5	160,9	0,1	0,3	0,0	0,1	65,9	19,7	95,6	1,1
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	0,00	11,9	9,6	5,9	158,8	0,1	2,7	0,8	2,7	60,6	53,9	194,0	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,2	0,0	19,9	81,2	0,0	0,7	0,0	0,0	14,5	6,3	8,2	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	22,9	16,1	91,7	604,9	0,4	3,7	0,8	5,0	159,0	98,9	384,8	7,1
Всего за день:				0,00	115,6	95,4	410,1	2998,9	1,4	37,2	1,9	21,5	884,6	353,0	1536,4	34,0

Сбалансированность:

1

0,8

3,5

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	4,0	9,7	23,0	193,4	0,1	0,3	0,1	0,2	75,3	17,5	114,6	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	0,00	6,7	17,4	42,6	353,6	0,2	0,0	0,1	2,6	20,4	19,0	90,8	4,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	13,7	29,5	90,8	681,7	0,3	0,8	0,2	2,8	203,9	51,3	283,8	4,8
Полдник																
2011	389	СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	0,00	1,4	0,4	22,1	98,9	0,0	5,9	0,0	0,0	30,6	10,8	32,4	0,5
2008		БАНАН	180	0,00	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18,0	0,0	0,0	14,4	75,6	50,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	10,7	2,2	102,3	475,7	0,3	23,9	0,0	2,2	63,0	105,4	169,8	5,6
Обед																
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,00	14,7	16,5	21,5	295,7	0,2	6,2	0,3	3,6	41,7	60,8	184,3	3,1
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	0,00	4,2	13,2	17,6	206,8	0,1	37,9	0,4	2,6	103,5	38,8	77,6	2,3
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	0,00	11,1	5,5	2,0	102,3	0,1	0,2	0,0	2,3	32,4	35,6	155,0	0,6
2011	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	0,00	3,2	7,1	4,7	95,5	0,0	2,2	0,0	1,8	99,7	13,7	64,8	0,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,5	0,1	25,8	107,8	0,0	0,2	0,0	0,0	22,8	20,2	14,9	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	40,3	43,3	114,0	1012,1	0,6	46,7	0,7	12,5	318,1	188,1	583,6	11,3
Полдник II																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2011	496	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	0,00	6,5	6,5	39,2	240,0	0,1	0,3	0,0	0,2	62,8	12,1	78,6	0,7
Итого за прием пищи:				0,00	12,3	11,5	47,6	348,0	0,1	0,9	0,1	0,2	310,8	40,1	262,6	0,9
Ужин																
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	5,0	6,7	20,8	164,4	0,0	0,5	0,0	1,0	120,4	21,7	145,4	0,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0,00	11,9	13,3	6,3	191,8	0,0	1,4	0,3	2,1	22,6	20,0	112,9	1,8
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	19,7	112,9	0,0	0,5	0,0	0,0	110,9	16,1	79,4	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	26,5	23,3	89,2	673,1	0,2	2,4	0,3	5,3	271,9	76,8	424,7	7,2
Всего за день:				0,00	103,5	109,8	443,9	3190,6	1,5	74,7	1,3	23,0	1167,7	461,7	1724,5	29,8
Сбалансированность:					1	1,1	4,3									

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,00	11,5	18,4	3,0	221,4	0,1	0,3	0,3	1,8	95,2	14,5	177,3	1,9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	10,3	20,5	50,4	428,3	0,2	0,0	0,1	2,4	121,4	37,6	141,2	2,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,3	2,7	24,3	135,4	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	19,8	83,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	25,1	41,6	77,7	785,1	0,3	0,8	0,4	4,2	325,4	71,9	402,3	4,5
Полдник																
2011	389	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	0,00	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0,0	1,7	42,2	21,1	29,0	5,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,3	2,0	100,3	460,0	0,3	31,2	0,1	3,9	69,2	61,7	143,0	10,2
Обед																
2011	62	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	0,00	13,7	15,8	19,0	277,5	0,0	13,1	0,3	2,6	72,7	43,5	157,9	3,2
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	0,00	1,7	8,3	17,9	152,5	0,0	0,0	0,1	0,3	9,5	11,6	36,3	0,3
2008	288	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ(2шт)	50/50	0,00	12,1	12,4	9,8	198,5	0,0	1,4	0,0	1,7	20,5	19,8	122,3	1,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,5	1,9	3,9	35,5	0,0	1,2	0,1	0,9	7,3	4,7	8,7	0,1
2011	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,00	0,5	5,0	9,8	87,8	0,0	1,8	0,6	2,5	18,7	12,9	18,6	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	18,4	73,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	35,1	44,3	121,2	1029,3	0,2	17,5	1,1	10,2	155,2	113,3	430,8	10,2
Полдник II																
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	0,00	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36,0	226,0	1,0
Ужин																
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,00	4,4	8,6	27,5	203,7	0,1	0,0	0,1	1,0	11,1	6,0	33,5	0,7
2011		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	90	0,00	14,8	7,5	0,0	126,6	0,0	0,0	0,0	0,7	64,8	32,4	218,7	0,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,2	0,0	19,9	81,2	0,0	0,7	0,0	0,0	14,5	6,3	8,2	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	26,0	17,0	89,8	615,5	0,3	0,7	0,1	3,9	108,4	63,7	347,4	6,3
Всего за день:				0,00	103,3	113,8	426,8	3162,7	1,2	51,6	1,8	22,3	909,8	346,6	1549,5	32,2
Сбалансированность:					1	1,1	4,1									

10 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	4,3	9,7	23,6	197,2	0,1	0,3	0,1	0,2	66,4	19,7	96,3	1,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	9,3	20,8	42,6	395,5	0,2	0,0	0,1	2,6	116,4	23,6	144,2	4,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	16,6	32,9	91,4	727,4	0,3	0,8	0,2	2,8	291,0	58,1	318,9	5,4
Полдник																
2011	389	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4
2008		АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0,0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,4	1,3	83,3	397,1	0,3	123,8	0,4	2,6	122,3	63,1	165,6	5,0
Обед																
2008	92	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	15,6	16,1	15,8	273,7	0,2	4,0	0,3	3,9	51,9	40,3	160,9	3,0
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	0,00	13,8	15,8	23,5	292,0	0,2	11,9	0,0	1,3	25,7	42,0	173,5	2,8
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	0,00	1,2	5,1	10,7	93,5	0,0	10,3	0,3	2,4	36,0	14,7	25,2	1,2
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,0	0,0	34,8	139,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	1,9	3,6	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	37,2	37,9	127,2	1002,4	0,6	26,2	0,6	9,8	142,8	117,9	450,2	11,0
Полдник II																
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	0,00	19,0	17,5	36,4	380,7	0,1	0,5	0,0	2,3	162,5	26,0	209,4	1,0
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,0	20,5	42,4	476,7	0,2	1,9	0,1	2,3	402,5	54,0	399,4	1,0
Ужин																
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	5,9	11,3	23,4	218,3	0,1	0,5	0,1	1,8	113,3	56,5	140,6	1,6
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	0,00	11,1	2,5	2,0	76,1	0,1	0,2	0,0	1,0	29,0	35,4	154,2	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	5,8	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,8	14,7	77,9	539,5	0,4	0,7	0,1	5,0	173,1	116,7	389,2	6,8
Всего за день:				0,00	110,0	107,3	422,2	3143,1	1,8	153,4	1,4	22,5	1131,7	409,8	1723,3	29,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,8									

11 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	0,00	33,9	8,0	35,9	353,5	0,1	0,4	0,0	2,2	194,0	35,2	268,0	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	0,00	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0,0	0,1	2,6	20,0	19,0	90,0	4,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,3	2,7	24,3	135,4	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	19,8	83,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	43,9	27,6	102,8	838,0	0,3	0,9	0,1	4,8	322,8	74,0	441,8	5,2
Полдник																
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
2008		ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0,0	1,0	51,3	32,4	43,2	5,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	1,9	89,8	414,3	0,3	15,1	0,0	3,2	81,9	58,6	142,8	11,9
Обед																
2008	92	СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	0,00	14,4	10,1	20,9	231,6	0,1	3,9	0,3	0,4	37,5	29,0	140,0	1,7
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	0,00	10,1	8,8	21,0	202,5	0,3	0,0	0,1	4,3	48,3	37,5	93,3	2,8
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	0,00	12,8	13,0	0,0	168,1	0,1	0,5	0,1	0,1	13,7	12,0	108,8	1,1
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,00	2,1	5,1	11,6	102,3	0,0	6,5	0,3	2,4	35,8	26,2	56,8	1,3
2008	402	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	46,0	37,9	115,3	985,9	0,7	10,9	0,8	9,4	161,8	125,5	485,9	10,9
Полдник II																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2008		ВАФЛИ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	6,6	6,0	31,6	214,2	0,0	0,6	0,1	0,0	252,8	31,0	194,8	0,7
Ужин																
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	0,00	1,7	8,3	17,9	152,5	0,0	0,0	0,1	0,3	12,2	12,5	35,9	0,2
2011	294	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	0,00	11,8	13,7	5,3	191,6	0,1	0,9	0,0	4,2	44,8	39,0	172,7	0,8
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	0,00	1,3	4,7	5,3	68,8	0,0	0,1	0,0	0,1	29,6	4,1	23,9	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	24,5	132,2	0,0	0,5	0,0	0,0	110,4	16,0	79,4	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	24,4	30,0	95,4	749,1	0,3	1,5	0,1	6,8	215,0	90,6	398,9	5,9
Всего за день:				0,00	129,6	103,4	434,9	3201,5	1,6	29,0	1,1	24,2	1034,3	379,7	1664,2	34,6

Сбалансированность:	1	0,8	3,4
---------------------	---	-----	-----

12 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	0,00	5,9	12,1	24,7	229,8	0,1	0,5	0,1	1,0	120,5	41,0	148,0	1,0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	9,3	20,8	42,6	395,5	0,2	0,0	0,1	2,6	116,4	23,6	144,2	4,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	18,2	35,3	92,5	760,0	0,3	1,0	0,2	3,6	345,1	79,4	370,6	5,3
Полдник																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		БАНАН	180	0,00	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18,0	0,0	0,0	14,4	75,6	50,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	10,3	2,0	100,4	462,8	0,3	22,0	0,0	2,2	46,4	102,6	151,4	7,9
Обед																
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	0,00	12,8	15,9	9,7	236,3	0,1	7,8	0,2	2,6	46,1	30,1	136,8	2,3
2008	331	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	0,00	4,4	8,6	27,5	203,7	0,1	0,0	0,1	1,0	11,1	6,0	33,5	0,7
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	0,00	11,3	18,1	2,0	215,4	0,0	1,0	0,0	4,2	14,9	14,0	104,2	1,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	35,6	43,6	102,0	944,6	0,4	11,8	0,3	10,0	112,4	79,3	375,9	9,0
Полдник II																
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	3,9	2,9	5,8	92,9	0,1	1,4	0,0	0,0	232,3	27,1	183,9	0,0
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	0,00	19,6	17,3	52,3	445,8	0,1	0,2	0,0	4,3	115,1	23,4	188,1	1,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,5	20,2	58,1	538,7	0,2	1,6	0,0	4,3	347,4	50,5	372,0	1,0
Ужин																
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,00	7,3	8,3	14,3	161,1	0,1	5,1	0,4	0,4	29,0	22,1	51,0	0,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	0,7	0,0	0,0	14,4	6,3	8,2	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	14,1	9,2	71,8	427,0	0,3	5,8	0,4	2,6	61,4	47,4	146,2	5,6
Всего за день:				0,00	101,7	110,3	424,8	3133,1	1,5	42,2	0,9	22,7	912,7	359,2	1416,1	28,8
Сбалансированность:					1	1,1	4,2									

13 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	2,8	8,7	21,2	172,4	0,1	0,0	0,1	0,2	34,8	13,0	85,8	0,5
2011	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	10,4	20,6	50,4	429,6	0,2	0,1	0,1	2,4	138,3	38,8	154,6	2,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,3	2,7	24,3	135,4	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	19,8	83,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	16,5	32,0	95,9	737,4	0,3	0,6	0,2	2,6	281,9	71,6	324,2	3,1
Полдник																
2011	389	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4
2008		МАНДАРИН	220	0,00	1,8	0,4	16,7	84,4	0,1	84,4	0,0	0,4	77,7	24,4	37,7	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,4	1,3	83,7	395,1	0,3	87,6	0,4	2,6	131,7	61,4	157,1	4,6
Обед																
2011	124	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	0,00	13,1	10,1	8,6	177,0	0,0	0,6	0,3	0,5	33,4	21,2	121,8	2,0
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	4,7	10,4	20,2	193,6	0,1	0,4	0,1	0,8	83,7	27,0	104,3	0,7
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	0,00	11,1	10,3	2,0	145,8	0,1	0,2	0,0	4,4	32,4	35,6	155,1	0,6
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,00	0,8	8,8	10,5	124,9	0,0	2,6	0,0	4,0	18,1	10,5	19,9	1,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,0	0,0	34,8	139,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	1,9	3,6	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	36,3	40,5	118,5	984,5	0,4	3,8	0,4	11,9	196,8	115,2	491,7	8,3
Полдник II																
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
2008		ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45,0	219,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	5,4	30,0	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	9,3	7,8	53,0	325,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,6	33,4	220,0	0,7
Ужин																
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,00	4,3	10,0	24,5	203,4	0,2	11,5	0,1	0,3	67,9	34,8	111,3	1,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0,00	12,0	19,1	6,1	243,9	0,0	2,2	0,3	4,8	23,4	22,1	117,3	1,9
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,2	0,0	19,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,1	30,0	92,8	731,1	0,4	13,7	0,4	7,3	122,3	81,7	323,0	8,0
Всего за день:				0,00	94,6	111,6	443,9	3173,7	1,5	107,1	1,5	24,5	979,3	363,3	1516,0	24,7
Сбалансированность:					1	1,2	4,7									

14 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/10	0,00	32,2	10,8	18,4	301,4	0,1	0,3	0,1	0,5	181,8	32,4	251,5	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	0,00	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0,0	0,1	2,6	20,0	19,0	90,0	4,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	41,9	30,1	86,2	785,2	0,3	0,8	0,2	3,1	310,0	66,2	419,9	4,8
Полдник																
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	0,00	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0,0	1,7	42,2	21,1	29,0	5,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0,0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3
Обед																
2011	115	СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	12,9	15,9	16,5	263,0	0,0	0,6	0,3	2,6	34,1	28,5	134,6	1,8
2011	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	250	0,00	13,1	14,4	11,8	229,5	0,1	13,2	0,5	2,5	52,8	37,1	147,3	2,7
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,00	0,6	3,0	2,3	39,2	0,0	1,7	0,0	1,3	15,1	8,5	19,6	0,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	13,2	4,4	4,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	33,4	34,4	100,1	846,8	0,3	17,1	0,8	8,9	133,2	97,5	392,5	9,8
Полдник II																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	0,00	5,8	15,0	31,1	279,4	0,1	0,3	0,1	2,3	63,4	12,2	75,6	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	11,6	20,0	39,5	387,4	0,1	0,9	0,2	2,3	311,4	40,2	259,6	0,8
Ужин																
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,00	4,4	8,6	27,5	203,7	0,1	0,0	0,1	1,0	11,1	6,0	33,5	0,7
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	0,00	11,1	6,4	2,0	110,9	0,1	0,2	0,0	2,7	32,4	35,6	155,0	0,6
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	1,7	1,3	22,1	106,0	0,0	0,3	0,0	0,0	62,0	11,0	43,4	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,8	17,2	94,0	624,6	0,4	0,5	0,1	5,9	123,5	71,6	318,9	6,1
Всего за день:				0,00	119,4	103,9	407,7	3055,5	1,4	47,3	1,3	24,1	950,9	322,8	1519,5	33,8
Сбалансированность:					1	0,9	3,4									

**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
от 11 лет и старше**

ГБОУ «Тлянче-Тамакская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

МЕНЮ

7-11лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША МАНАНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/10	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/10
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАД 200	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАД 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200										
Полдник													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ВЕШНЕВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 250	ГРУША 270	БАНАН 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 250	ГРУША 270	АПЕЛЬСИН 200	ГРУША 270	БАНАН 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	ГРУША 270	БАНАН 180	МАНДАРИН 220	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 260
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
Обед													
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 200/10	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП С КРУПНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	РИС ОТВАРНОЙ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 200	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 180	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. 180	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 180	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ 200
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт) 50/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/40	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 90	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (2 шт) 40/40	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2шт) 50/50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-й ВАРИАНТ) 100	МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ. 70	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/40	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	САЛАТ ИЗ СОПЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	КИСЕЛЬ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ОГУРЕЦ СОПЕНЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-й ВАРИАНТ) 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80						ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100					
Полдник II													
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 200	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 90	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 90	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200
ШАНГИ С КАРТОФЕЛЕМ 90	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 90	ПРЯНИКИ 60	КЕФИР 200	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 90/15	ВАФЛИ 30	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 75	ПЕЧЕНЬЕ 40	ЙОГУРТ 200	ВАФЛИ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 90	ПРЯНИКИ 60	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 90
Ужин													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ПШОННАЯ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус) 50/50	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 90	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИОН) 65	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 40/40	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус) 50/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИОН) 90	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 40/40	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
										ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100			

1 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,00	11,4	19,2	2,9	228,8	0,1	0,3	0,2	3,8	94,7	14,5	176,7	1,9
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	0,00	3,3	2,7	19,5	116,1	0,0	0,5	0,0	0,0	108,7	19,8	83,8	0,5
2011	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/1 2	0,00	10,4	20,6	50,4	429,6	0,2	0,1	0,1	2,4	138,3	38,8	154,6	2,1
Итого за прием пищи:				0,00	25,1	42,5	72,8	774,5	0,3	0,9	0,3	6,2	341,7	73,1	415,1	4,5
Полдник																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	0,00	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0,0	1,7	42,2	21,1	29,0	5,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	2,2	88,5	414,1	0,3	30,4	0,0	3,9	74,2	48,1	130,0	12,6
Обед																
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	0,00	12,8	15,0	9,7	228,9	0,1	7,8	0,2	0,6	46,6	30,1	137,5	2,3
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,00	4,4	8,6	27,5	203,7	0,1	0,0	0,1	1,0	11,1	6,0	33,5	0,7
2008	288	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	0,00	12,1	10,5	9,8	181,0	0,0	1,4	0,0	0,8	17,1	19,6	121,6	1,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,5	1,9	3,9	35,5	0,0	1,2	0,1	0,9	7,3	4,7	8,7	0,1
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	0,00	1,2	5,1	10,7	93,6	0,0	10,4	0,3	2,4	36,2	14,8	25,2	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	18,4	73,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,00	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0,0	0,0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
Итого за прием пищи:				0,00	36,3	41,8	113,9	979,4	0,3	20,8	0,7	7,5	141,2	92,2	396,1	9,2
Полдник II																
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
2008	479	ШАНГИ С КАРТОФЕЛЕМ	90	0,00	7,2	12,2	39,9	297,6	0,1	3,1	0,0	2,7	67,1	20,3	101,0	1,1
Итого за прием пищи:				0,00	13,0	17,2	47,9	403,6	0,2	4,5	0,1	2,8	307,1	48,3	291,0	1,3
Ужин																
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	5,8	7,2	23,3	182,0	0,1	0,5	0,0	1,7	112,8	56,5	139,9	1,6
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	0,00	12,0	8,8	6,0	151,4	0,1	2,7	0,9	0,7	61,1	53,9	194,6	1,3
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	24,5	132,2	0,0	0,5	0,0	0,0	111,0	16,1	79,4	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	27,4	19,3	96,2	669,6	0,4	3,7	0,9	4,6	302,9	145,5	500,9	7,7

Всего за день:	0,00	110,5	123,0	419,3	3241,2	1,5	60,3	2,0	25,0	1167,1	407,2	1733,1	35,3
Сбалансированность:		1	1,1	3,8									

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	0,00	5,9	12,1	24,7	229,8	0,1	0,5	0,1	1,0	123,9	41,2	148,7	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	0,00	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0,0	0,1	2,6	20,0	19,0	90,0	4,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	15,6	31,4	92,5	713,6	0,3	1,0	0,2	3,6	252,1	75,0	317,1	5,3
Полдник																
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0,0	1,0	51,3	32,4	43,2	5,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,3	1,7	102,2	462,8	0,3	18,3	0,1	3,2	78,3	73,0	157,2	9,8
Обед																
2011	124	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200	0,00	13,1	10,1	8,6	177,0	0,0	0,6	0,3	0,5	33,4	21,2	121,8	2,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,00	14,1	17,6	15,0	276,1	0,0	22,6	0,3	2,7	76,0	40,3	155,6	3,0
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	0,00	1,3	5,5	5,4	77,0	0,0	0,0	0,0	0,1	31,0	4,0	27,0	0,3
2011	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	0,00	3,2	12,9	9,6	167,2	0,0	2,2	0,0	4,3	99,8	13,7	64,9	0,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	1,0	0,1	29,3	122,4	0,0	0,3	0,1	0,0	37,3	20,7	26,3	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	39,3	47,1	110,3	1023,7	0,2	25,7	0,7	9,8	295,5	118,9	482,6	10,6
Полдник II																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	8,1	7,9	30,7	233,1	0,0	0,6	0,1	0,0	256,7	34,0	211,0	0,8
Ужин																
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	4,2	5,9	24,4	167,1	0,2	11,5	0,0	0,2	67,4	34,8	110,6	1,4
2011	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	90	0,00	14,5	10,5	5,8	175,2	0,1	0,5	0,0	1,9	88,2	42,8	217,1	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	19,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	25,5	17,3	92,4	626,1	0,5	12,0	0,0	4,3	186,6	102,4	422,1	7,2
Всего за день:				0,00	96,8	105,4	428,1	3059,3	1,3	57,6	1,1	20,9	1069,2	403,3	1590,0	33,7
Сбалансированность:					1	1,1	4,4									

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	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	0,00	33,9	8,0	35,9	353,5	0,1	0,4	0,0	2,2	194,0	35,2	268,0	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/1 2	0,00	9,3	20,8	42,6	395,5	0,2	0,0	0,1	2,6	116,4	23,6	144,2	4,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	0,00	3,3	2,7	14,6	96,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,6	19,8	83,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	46,5	31,5	93,1	845,7	0,3	0,9	0,1	4,8	419,0	78,6	496,0	5,3
Полдник																
2011	389	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		БАНАН	180	0,00	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18,0	0,0	0,0	14,4	75,6	50,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,9	1,8	112,2	508,7	0,3	22,8	0,1	2,2	41,4	116,2	164,4	5,5
Обед																
2008	76	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,00	13,0	10,9	13,6	208,5	0,0	10,5	0,2	0,3	58,9	32,8	136,2	2,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	0,00	1,7	8,3	17,9	152,5	0,0	0,0	0,1	0,3	6,1	11,4	35,6	0,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0,00	11,9	14,3	6,3	200,6	0,0	1,4	0,3	2,5	20,9	19,9	112,6	1,8
2011	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,00	0,5	5,0	4,9	68,4	0,0	1,8	0,6	2,5	18,6	12,9	18,6	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	32,9	131,3	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	2,1	5,4	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	33,7	39,4	118,0	965,3	0,2	13,7	1,2	7,8	135,4	98,1	395,4	9,3
Полдник II																
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	0,00	5,8	10,1	35,9	255,0	0,1	0,3	0,1	0,2	63,5	12,2	75,5	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	11,4	15,0	45,2	359,8	0,2	1,3	0,2	0,2	267,5	34,6	219,5	0,8
Ужин																
2008	190	КАША ПШОННАЯ	180	0,00	5,5	7,1	26,5	192,6	0,1	0,5	0,0	0,7	114,0	30,4	125,4	0,7
2011	294	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	0,00	11,8	5,0	5,3	113,1	0,1	0,9	0,0	0,4	44,8	39,0	172,5	0,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,2	0,0	19,9	80,8	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,2	8,0	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	24,1	13,0	94,1	590,5	0,4	1,9	0,0	3,3	190,9	94,6	392,9	6,2
Всего за день:				0,00	125,6	100,7	462,6	3270,0	1,4	40,6	1,6	18,3	1054,2	422,1	1668,2	27,1
Сбалансированность:					1	0,8	3,7									

4 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	4,0	9,7	23,0	193,4	0,1	0,3	0,1	0,2	75,6	17,5	114,6	0,6
2011	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	10,4	20,6	50,4	429,6	0,2	0,1	0,1	2,4	138,3	38,8	154,6	2,1
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	0,00	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	22,5	37,3	98,9	820,7	0,3	0,9	0,3	2,8	344,1	76,1	424,6	3,9
Полдник																
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	0,00	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0,0	1,7	42,2	21,1	29,0	5,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	2,2	88,5	414,1	0,3	30,4	0,0	3,9	74,2	48,1	130,0	12,6
Обед																
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,00	14,7	13,2	19,5	259,4	0,1	3,8	0,3	1,7	42,1	64,0	184,3	3,4
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,00	4,2	13,2	17,6	206,8	0,1	37,9	0,4	2,6	103,5	38,8	77,6	2,3
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	0,00	11,3	14,3	2,0	180,6	0,0	1,0	0,0	2,5	14,9	14,0	104,1	1,6
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,00	0,7	3,0	4,0	45,9	0,0	1,9	0,0	1,4	18,8	9,4	18,8	0,6
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	1,0	0,1	29,3	122,4	0,0	0,3	0,1	0,0	37,3	20,7	26,3	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	38,5	44,7	114,8	1019,1	0,4	44,9	0,8	10,4	234,6	165,9	498,1	12,4
Полдник II																
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	3,9	2,9	5,8	92,9	0,1	1,4	0,0	0,0	232,3	27,1	183,9	0,0
2008		ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45,0	219,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	5,4	30,0	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	7,4	5,7	50,8	312,5	0,1	1,4	0,0	0,0	238,9	32,5	213,9	0,5
Ужин																
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	5,0	9,1	20,9	186,1	0,0	0,5	0,1	1,1	120,8	21,7	145,8	0,6
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	0,00	11,1	6,4	2,0	110,9	0,1	0,2	0,0	2,7	32,4	35,6	155,0	0,6
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,2	0,0	19,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	22,9	16,4	85,1	580,8	0,3	0,7	0,1	6,0	184,2	82,1	395,2	5,9
Всего за день:				0,00	100,0	106,3	438,1	3147,2	1,4	78,3	1,2	23,1	1076,0	404,7	1661,8	35,3
Сбалансированность:					1	1,1	4,4									

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,00	11,5	18,4	3,0	221,4	0,1	0,3	0,3	1,8	95,2	14,5	177,3	1,9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	10,3	20,5	50,4	428,3	0,2	0,0	0,1	2,4	121,4	37,6	141,2	2,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	2,0	1,6	21,9	109,2	0,0	0,3	0,0	0,0	59,8	14,7	47,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	23,8	40,5	75,3	758,9	0,3	0,6	0,4	4,2	276,4	66,8	366,3	4,5
Полдник																
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0,0	1,0	51,3	32,4	43,2	5,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,3	1,7	102,2	462,8	0,3	18,3	0,1	3,2	78,3	73,0	157,2	9,8
Обед																
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	0,00	13,9	16,1	20,0	283,6	0,1	6,5	0,3	3,0	49,0	39,8	177,1	2,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	4,3	10,0	24,5	203,4	0,2	11,5	0,1	0,3	67,9	34,8	111,3	1,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0,00	12,0	14,3	6,1	200,4	0,0	2,2	0,3	2,7	23,4	22,1	117,2	1,9
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,00	1,0	2,0	7,4	53,3	0,0	8,2	0,3	1,0	30,3	12,6	21,3	1,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,5	0,1	30,6	127,1	0,0	0,2	0,0	0,0	22,9	20,2	14,9	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	38,3	43,4	131,0	1071,8	0,5	28,6	1,0	9,2	211,5	148,5	528,8	11,4
Полдник II																
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	0,00	19,0	19,4	38,3	405,7	0,1	0,5	0,0	3,1	162,5	26,0	209,4	1,0
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	24,8	24,4	46,3	511,7	0,2	1,9	0,1	3,2	402,5	54,0	399,4	1,2
Ужин																
2011	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	0,00	3,0	4,8	13,7	110,2	0,1	0,0	0,0	1,7	11,1	46,0	67,2	1,5
2011		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	65	0,00	11,1	5,5	0,0	94,5	0,0	0,0	0,0	0,5	48,4	24,2	163,3	0,6
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	24,5	132,2	0,0	0,5	0,0	0,0	111,0	16,1	79,4	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,7	13,6	80,6	540,9	0,3	0,5	0,0	4,4	188,5	105,3	396,9	6,9
Всего за день:				0,00	118,9	123,6	435,4	3346,1	1,6	49,9	1,6	24,2	1157,2	447,6	1848,6	33,8
Сбалансированность:					1	1,0	3,7									

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,00	5,4	10,8	26,9	224,2	0,0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	9,3	20,8	42,6	395,5	0,2	0,0	0,1	2,6	116,4	23,6	144,2	4,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	17,7	34,0	94,7	754,4	0,2	1,0	0,2	3,4	339,6	54,8	316,0	4,7
Полдник																
2011	389	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
2008		АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0,0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,4	1,5	78,3	373,8	0,3	122,2	0,0	2,6	98,9	52,3	145,8	7,1
Обед																
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	0,00	14,8	10,4	20,9	235,6	0,0	3,4	0,3	0,5	30,1	28,2	147,9	2,5
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	0,00	13,4	14,5	22,5	274,1	0,0	1,8	0,8	2,9	35,1	38,9	157,3	2,2
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	0,00	1,6	5,0	9,8	90,7	0,0	14,9	0,2	2,1	43,9	15,4	31,4	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	36,4	30,8	115,0	881,8	0,2	20,1	1,3	7,7	135,6	103,3	423,6	9,6
Полдник II																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2008	444	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/15	0,00	7,9	8,7	42,5	277,3	0,1	0,4	0,0	2,2	108,0	18,2	115,0	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	13,7	13,7	50,9	385,3	0,1	1,0	0,1	2,2	356,0	46,2	299,0	1,0
Ужин																
2011	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	0,00	3,1	8,5	17,0	155,8	0,1	15,7	0,6	0,5	50,6	33,1	76,7	1,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	0,00	13,1	14,1	4,9	196,7	0,1	0,5	0,1	2,4	55,9	39,3	187,9	0,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,8	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,0	23,5	79,3	617,0	0,4	16,2	0,7	5,1	137,4	97,2	359,0	7,1
Всего за день:				0,00	100,2	103,5	418,2	3012,3	1,2	160,5	2,3	21,0	1067,5	353,8	1543,4	29,5

Сбалансированность:	1	1,0	4,2
---------------------	---	-----	-----

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/10	0,00	32,2	10,8	18,4	301,4	0,1	0,3	0,1	0,5	181,8	32,4	251,5	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	0,00	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0,0	0,1	2,6	20,0	19,0	90,0	4,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	2,0	1,6	21,9	109,2	0,0	0,3	0,0	0,0	59,8	14,7	47,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	40,9	29,3	82,9	759,7	0,3	0,6	0,2	3,1	261,6	66,1	389,3	5,1
Полдник																
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
к/к	к/к	ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	27,0	123,1	0,1	5,4	0,0	1,0	46,2	29,2	38,9	4,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	1,9	89,0	410,5	0,3	7,0	0,0	3,2	76,8	55,4	138,5	11,4
Обед																
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	13,6	15,9	11,4	247,0	0,0	17,8	0,3	2,5	73,9	38,6	149,2	2,8
2008	331	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	0,00	4,4	8,6	27,5	203,7	0,1	0,0	0,1	1,0	11,1	6,0	33,5	0,7
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт)	40/40	0,00	12,3	12,8	8,5	197,9	0,0	0,7	0,0	1,7	14,0	18,0	119,7	1,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,4	1,9	3,7	34,3	0,0	1,0	0,1	0,9	6,4	4,3	7,0	0,1
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,00	1,1	4,1	5,6	64,3	0,0	5,0	0,4	1,9	21,5	15,0	33,4	0,6
2008	402	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	18,4	73,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	38,4	44,2	117,5	1024,7	0,3	24,5	0,9	10,2	153,4	102,7	429,8	9,9
Полдник II																
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	3,9	2,9	5,8	92,9	0,1	1,4	0,0	0,0	232,3	27,1	183,9	0,0
2008		ВАФЛИ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	4,7	3,9	29,0	199,1	0,1	1,4	0,0	0,0	237,1	30,1	194,7	0,5
Ужин																
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	4,2	5,6	23,5	160,9	0,1	0,3	0,0	0,1	65,9	19,7	95,6	1,1
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	0,00	11,9	9,6	5,9	158,8	0,1	2,7	0,8	2,7	60,6	53,9	194,0	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,2	0,0	19,9	81,2	0,0	0,7	0,0	0,0	14,5	6,3	8,2	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	22,9	16,1	91,7	604,9	0,4	3,7	0,8	5,0	159,0	98,9	384,8	7,1
Всего за день:				0,00	115,6	95,4	410,1	2998,9	1,4	37,2	1,9	21,5	887,9	353,2	1537,1	34,0

Сбалансированность:	1	0,8	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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	4,0	9,7	23,0	193,4	0,1	0,3	0,1	0,2	75,3	17,5	114,6	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	0,00	6,7	17,4	42,6	353,6	0,2	0,0	0,1	2,6	20,4	19,0	90,8	4,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	13,7	29,5	90,8	681,7	0,3	0,8	0,2	2,8	203,9	51,3	283,8	4,8
Полдник																
2011	389	СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	0,00	1,4	0,4	22,1	98,9	0,0	5,9	0,0	0,0	30,6	10,8	32,4	0,5
2008		БАНАН	180	0,00	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18,0	0,0	0,0	14,4	75,6	50,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	10,7	2,2	102,3	475,7	0,3	23,9	0,0	2,2	63,0	105,4	169,8	5,6
Обед																
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,00	14,7	16,5	21,5	295,7	0,2	6,2	0,3	3,6	41,7	60,8	184,3	3,1
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,00	4,2	13,2	17,6	206,8	0,1	37,9	0,4	2,6	103,5	38,8	77,6	2,3
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	0,00	11,1	5,5	2,0	102,3	0,1	0,2	0,0	2,3	32,4	35,6	155,0	0,6
2011	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	0,00	3,2	7,1	4,7	95,5	0,0	2,2	0,0	1,8	99,7	13,7	64,8	0,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,00	0,5	0,1	25,8	107,8	0,0	0,2	0,0	0,0	22,8	20,2	14,9	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	40,3	43,3	114,0	1012,1	0,6	46,7	0,7	12,5	318,1	188,1	583,6	11,3
Полдник II																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2011	496	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	0,00	6,5	6,5	39,2	240,0	0,1	0,3	0,0	0,2	62,8	12,1	78,6	0,7
Итого за прием пищи:				0,00	12,3	11,5	47,6	348,0	0,1	0,9	0,1	0,2	310,8	40,1	262,6	0,9
Ужин																
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	5,0	6,7	20,8	164,4	0,0	0,5	0,0	1,0	120,4	21,7	145,4	0,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0,00	11,9	13,3	6,3	191,8	0,0	1,4	0,3	2,1	22,6	20,0	112,9	1,8
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	19,7	112,9	0,0	0,5	0,0	0,0	110,9	16,1	79,4	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	26,5	23,3	89,2	673,1	0,2	2,4	0,3	5,3	271,9	76,8	424,7	7,2
Всего за день:				0,00	103,5	109,8	443,9	3190,6	1,5	74,7	1,3	23,0	1167,7	461,7	1724,5	29,8
Сбалансированность:					1	1,1	4,3									

9 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	0,00	11,5	18,4	3,0	221,4	0,1	0,3	0,3	1,8	95,2	14,5	177,3	1,9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	10,3	20,5	50,4	428,3	0,2	0,0	0,1	2,4	121,4	37,6	141,2	2,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,3	2,7	24,3	135,4	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	19,8	83,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	25,1	41,6	77,7	785,1	0,3	0,8	0,4	4,2	325,4	71,9	402,3	4,5
Полдник																
2011	389	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	0,00	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0,0	1,7	42,2	21,1	29,0	5,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,3	2,0	100,3	460,0	0,3	31,2	0,1	3,9	69,2	61,7	143,0	10,2
Обед																
2011	62	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	0,00	13,7	15,8	19,0	277,5	0,0	13,1	0,3	2,6	72,7	43,5	157,9	3,2
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	0,00	1,7	8,3	17,9	152,5	0,0	0,0	0,1	0,3	9,5	11,6	36,3	0,3
2008	288	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2шт)	50/50	0,00	12,1	10,5	9,8	181,0	0,0	1,4	0,0	0,8	20,5	19,8	122,2	1,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,5	1,9	3,9	35,5	0,0	1,2	0,1	0,9	7,3	4,7	8,7	0,1
2011	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,00	0,5	5,0	9,8	87,8	0,0	1,8	0,6	2,5	18,7	12,9	18,6	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	18,4	73,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	35,1	42,4	121,2	1011,8	0,2	17,5	1,1	9,3	155,2	113,3	430,7	10,2
Полдник II																
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	0,00	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36,0	226,0	1,0
Ужин																
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,00	4,4	8,6	27,5	203,7	0,1	0,0	0,1	1,0	11,1	6,0	33,5	0,7
2011		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	90	0,00	14,8	7,5	0,0	126,6	0,0	0,0	0,0	0,7	64,8	32,4	218,7	0,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,2	0,0	19,9	81,2	0,0	0,7	0,0	0,0	14,5	6,3	8,2	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	26,0	17,0	89,8	615,5	0,3	0,7	0,1	3,9	108,4	63,7	347,4	6,3
Всего за день:				0,00	103,3	111,9	426,8	3145,2	1,2	51,6	1,8	21,4	909,8	346,6	1549,4	32,2
Сбалансированность:					1	1,1	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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	4,3	9,7	23,6	197,2	0,1	0,3	0,1	0,2	66,4	19,7	96,3	1,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	9,3	20,8	42,6	395,5	0,2	0,0	0,1	2,6	116,4	23,6	144,2	4,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	16,6	32,9	91,4	727,4	0,3	0,8	0,2	2,8	291,0	58,1	318,9	5,4
Полдник																
2011	389	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4
2008		АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0,0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,4	1,3	83,3	397,1	0,3	123,8	0,4	2,6	122,3	63,1	165,6	5,0
Обед																
2008	92	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	15,6	16,1	15,8	273,7	0,2	4,0	0,3	3,9	51,9	40,3	160,9	3,0
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	0,00	13,8	15,8	23,5	292,0	0,2	11,9	0,0	1,3	25,7	42,0	173,5	2,8
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	0,00	1,2	5,1	10,7	93,5	0,0	10,3	0,3	2,4	36,0	14,7	25,2	1,2
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,0	0,0	34,8	139,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	1,9	3,6	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	37,2	37,9	127,2	1002,4	0,6	26,2	0,6	9,8	142,8	117,9	450,2	11,0
Полдник II																
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	0,00	19,0	17,5	36,4	380,7	0,1	0,5	0,0	2,3	162,5	26,0	209,4	1,0
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,0	20,5	42,4	476,7	0,2	1,9	0,1	2,3	402,5	54,0	399,4	1,0
Ужин																
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	5,9	11,3	23,4	218,3	0,1	0,5	0,1	1,8	113,3	56,5	140,6	1,6
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	0,00	11,1	2,5	2,0	76,1	0,1	0,2	0,0	1,0	29,0	35,4	154,2	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	5,8	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,8	14,7	77,9	539,5	0,4	0,7	0,1	5,0	173,1	116,7	389,2	6,8
Всего за день:				0,00	110,0	107,3	422,2	3143,1	1,8	153,4	1,4	22,5	1131,7	409,8	1723,3	29,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,8									

11 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	0,00	33,9	8,0	35,9	353,5	0,1	0,4	0,0	2,2	194,0	35,2	268,0	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	0,00	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0,0	0,1	2,6	20,0	19,0	90,0	4,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,3	2,7	24,3	135,4	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	19,8	83,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	43,9	27,6	102,8	838,0	0,3	0,9	0,1	4,8	322,8	74,0	441,8	5,2
Полдник																
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
к/к	к/к	ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	27,0	123,1	0,1	5,4	0,0	1,0	46,2	29,2	38,9	4,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	1,9	89,0	410,5	0,3	7,0	0,0	3,2	76,8	55,4	138,5	11,4
Обед																
2008	92	СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	0,00	14,4	10,1	20,9	231,6	0,1	3,9	0,3	0,4	37,5	29,0	140,0	1,7
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	0,00	10,1	8,8	21,0	202,5	0,3	0,0	0,1	4,3	48,3	37,5	93,3	2,8
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	0,00	12,8	13,0	0,0	168,1	0,1	0,5	0,1	0,1	13,7	12,0	108,8	1,1
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,00	2,1	5,1	11,6	102,3	0,0	6,5	0,3	2,4	35,8	26,2	56,8	1,3
2008	402	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	46,0	37,9	115,3	985,9	0,7	10,9	0,8	9,4	161,8	125,5	485,9	10,9
Полдник II																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2008		ВАФЛИ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	6,6	6,0	31,6	214,2	0,0	0,6	0,1	0,0	252,8	31,0	194,8	0,7
Ужин																
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	180	0,00	1,7	8,3	17,9	152,5	0,0	0,0	0,1	0,3	12,2	12,5	35,9	0,2
2011	294	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	0,00	11,8	13,7	5,3	191,6	0,1	0,9	0,0	4,2	44,8	39,0	172,7	0,8
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	0,00	1,3	4,7	5,3	68,8	0,0	0,1	0,0	0,1	29,6	4,1	23,9	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	1,7	1,3	22,1	106,0	0,0	0,3	0,0	0,0	62,0	11,0	43,4	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,1	28,9	93,0	722,9	0,3	1,3	0,1	6,8	166,6	85,6	362,9	5,9
Всего за день:				0,00	128,3	102,3	431,7	3171,5	1,6	20,7	1,1	24,2	980,8	371,5	1623,9	34,1

Сбалансированность:	1	0,8	3,4
---------------------	---	-----	-----

12 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	0,00	5,9	12,1	24,7	229,8	0,1	0,5	0,1	1,0	120,5	41,0	148,0	1,0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	9,3	20,8	42,6	395,5	0,2	0,0	0,1	2,6	116,4	23,6	144,2	4,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	18,2	35,3	92,5	760,0	0,3	1,0	0,2	3,6	345,1	79,4	370,6	5,3
Полдник																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,8	85,8	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		БАНАН	180	0,00	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18,0	0,0	0,0	14,4	75,6	50,4	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	10,3	2,0	100,0	462,6	0,3	22,0	0,0	2,4	46,4	102,6	151,4	7,9
Обед																
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	0,00	12,8	15,9	9,7	236,3	0,1	7,8	0,2	2,6	46,1	30,1	136,8	2,3
2008	331	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	0,00	4,4	8,6	27,5	203,7	0,1	0,0	0,1	1,0	11,1	6,0	33,5	0,7
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	0,00	11,3	18,1	2,0	215,4	0,0	1,0	0,0	4,2	14,9	14,0	104,2	1,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	35,6	43,6	102,0	944,6	0,4	11,8	0,3	10,0	112,4	79,3	375,9	9,0
Полдник II																
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	3,9	2,9	5,8	92,9	0,1	1,4	0,0	0,0	232,3	27,1	183,9	0,0
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	0,00	19,6	17,3	52,3	445,8	0,1	0,2	0,0	4,3	115,1	23,4	188,1	1,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,5	20,2	58,1	538,7	0,2	1,6	0,0	4,3	347,4	50,5	372,0	1,0
Ужин																
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,00	7,3	8,3	14,3	161,1	0,1	5,1	0,4	0,4	29,0	22,1	51,0	0,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	0,7	0,0	0,0	14,4	6,3	8,2	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	14,1	9,2	71,8	427,0	0,3	5,8	0,4	2,6	61,4	47,4	146,2	5,6
Всего за день:				0,00	101,7	110,3	424,4	3132,9	1,5	42,2	0,9	22,9	912,7	359,2	1416,1	28,8
Сбалансированность:					1	1,1	4,2									

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	5,3	10,8	25,4	219,6	0,1	0,5	0,1	0,2	126,3	23,1	150,6	0,6
2011	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	0,00	10,4	20,6	50,4	429,6	0,2	0,1	0,1	2,4	138,3	38,8	154,6	2,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,3	2,7	24,3	135,4	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	19,8	83,8	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	19,0	34,1	100,1	784,6	0,3	1,1	0,2	2,6	373,4	81,7	389,0	3,2
Полдник																
2011	389	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4
к/к	к/к	МАНДАРИН	220	0,00	1,8	0,4	16,7	84,4	0,1	84,4	0,0	0,4	77,7	24,4	37,7	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,4	1,3	83,7	395,1	0,3	87,6	0,4	2,6	131,7	61,4	157,1	4,6
Обед																
2011	124	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200	0,00	13,1	10,1	8,6	177,0	0,0	0,6	0,3	0,5	33,4	21,2	121,8	2,0
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	4,7	10,4	20,2	193,6	0,1	0,4	0,1	0,8	83,7	27,0	104,3	0,7
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	0,00	11,1	10,3	2,0	145,8	0,1	0,2	0,0	4,4	32,4	35,6	155,1	0,6
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,00	0,8	8,8	10,5	124,9	0,0	2,6	0,0	4,0	18,1	10,5	19,9	1,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,0	0,0	34,8	139,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	1,9	3,6	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	36,3	40,5	118,5	984,5	0,4	3,8	0,4	11,9	196,8	115,2	491,7	8,3
Полдник II																
2011	401	КЕФИР	200	0,00	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2
2008		ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45,0	219,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	5,4	30,0	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	9,3	7,8	53,0	325,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,6	33,4	220,0	0,7
Ужин																
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	4,3	10,0	24,5	203,4	0,2	11,5	0,1	0,3	67,9	34,8	111,3	1,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0,00	12,0	19,1	6,1	243,9	0,0	2,2	0,3	4,8	23,4	22,1	117,3	1,9
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,2	0,0	19,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,1	30,0	92,8	731,1	0,4	13,7	0,4	7,3	122,3	81,7	323,0	8,0
Всего за день:				0,00	97,1	113,7	448,1	3220,9	1,5	107,6	1,5	24,5	1070,8	373,4	1580,8	24,8
Сбалансированность:					1	1,2	4,6									

14 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/10	0,00	32,2	10,8	18,4	301,4	0,1	0,3	0,1	0,5	181,8	32,4	251,5	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	0,00	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0,0	0,1	2,6	20,0	19,0	90,0	4,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,0	2,4	25,2	134,7	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	14,8	78,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	41,9	30,1	86,2	785,2	0,3	0,8	0,2	3,1	310,0	66,2	419,9	4,8
Полдник																
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	0,00	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0,0	1,7	42,2	21,1	29,0	5,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0,0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3
Обед																
2011	115	СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	12,9	15,9	16,5	263,0	0,0	0,6	0,3	2,6	34,1	28,5	134,6	1,8
2011	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	200	0,00	13,1	14,4	11,8	229,5	0,1	13,2	0,5	2,5	52,8	37,1	147,3	2,7
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,00	0,6	3,0	2,3	39,2	0,0	1,7	0,0	1,3	15,1	8,5	19,6	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	33,2	34,2	92,4	813,1	0,3	15,5	0,8	8,6	128,5	94,9	388,5	9,0
Полдник II																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	0,00	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	0,00	5,8	15,0	31,1	279,4	0,1	0,3	0,1	2,3	63,4	12,2	75,6	0,6
Итого за прием пищи:				0,00	11,6	20,0	39,5	387,4	0,1	0,9	0,2	2,3	311,4	40,2	259,6	0,8
Ужин																
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	4,4	8,6	27,5	203,7	0,1	0,0	0,1	1,0	11,1	6,0	33,5	0,7
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	0,00	11,1	6,4	2,0	110,9	0,1	0,2	0,0	2,7	32,4	35,6	155,0	0,6
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	1,7	1,3	22,1	106,0	0,0	0,3	0,0	0,0	62,0	11,0	43,4	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204,0	0,2	0,0	0,0	2,2	18,0	19,0	87,0	4,0
Итого за прием пищи:				0,00	23,8	17,2	94,0	624,6	0,4	0,5	0,1	5,9	123,5	71,6	318,9	6,1
Всего за день:				0,00	119,2	103,7	400,0	3021,8	1,4	45,7	1,3	23,8	946,2	320,2	1515,5	33,0
Сбалансированность:					1	0,9	3,4									

Прошнуровано и

пронумеровано

431 сорок три листов

Директор школы-интернат:



Шамилова Л.Х.

« » 2021 г.



