

Утверждаю
Директор школы
Е.В. Кокоулина



**Примерное 10 – дневное меню на
МБОУ «Белоярская СОШ №14»**

Период: сентябрь-декабрь
Категория: дети (5-11 класс)

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	1	БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	60	0,00	3,9	8,6	25,2	193,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	12,7	43,9	16,5	1,0	66,0	0,0	0,0	0,0	
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	200	0,00	5,8	10,1	35,7	258,0	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	111,1	130,2	31,3	0,7	199,8	10,0	0,0	0,0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	0,00	3,0	3,1	20,1	121,2	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	110,2	80,2	16,2	0,9	174,0	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	12,7	21,8	81,0	572,5	1,1	0,2	0,3	0,1	0,3	234,0	254,2	64,0	2,6	439,8	19,0	0,0	0,0	
Обед																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,00	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	41,9	14,0	1,0	140,7	3,0	0,0	0,0	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0,00	5,2	5,3	17,3	138,3	4,4	0,2	0,1	0,2	0,0	32,8	70,9	30,3	1,7	442,0	4,1	0,0	0,0	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,8	5,6	43,1	250,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	21,3	52,3	9,7	1,2	78,7	0,9	0,0	0,0	
2008	284	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	100	0,00	15,8	17,8	12,9	273,1	1,2	0,3	0,1	0,0	0,0	15,3	138,2	24,1	1,5	299,3	6,4	0,0	0,1	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,1	58,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,3	1,9	0,1	11,9	0,0	0,0	0,0	
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	0,00	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	0,00	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	37,2	29,6	146,8	1003,0	16,7	0,8	0,3	0,2	0,1	125,5	405,0	113,2	8,7	1130,2	16,7	0,0	0,1	
Всего за день:				0,00	50,0	51,4	227,8	1575,5	17,8	1,0	0,6	0,4	0,4	359,5	659,3	177,2	11,3	1570,0	35,7	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,0	4,6															

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	0,00	6,0	11,2	25,2	226,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	92,7	89,4	19,7	1,1	74,0	0,0	0,0	0,0	
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	5,7	8,5	39,6	258,3	0,5	0,1	0,1	0,0	0,1	107,5	129,3	31,1	0,5	184,4	9,2	0,0	0,0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,8	3,7	24,3	146,8	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	15,4	23,4	89,1	631,4	1,1	0,2	0,3	0,2	0,2	311,6	314,3	78,3	2,5	465,7	18,2	0,0	0,0	
Обед																						
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,5	5,1	9,3	89,9	14,7	0,0	0,0	0,3	0,0	39,8	27,6	15,3	0,8	166,3	2,9	0,0	0,0	
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	2,1	9,0	12,2	139,4	4,2	0,1	0,1	0,3	0,0	40,6	61,1	21,2	0,8	322,6	4,8	0,0	0,0	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	4,1	6,7	27,6	186,9	13,4	0,2	0,1	0,0	0,1	55,1	109,3	38,8	1,6	984,7	10,9	0,0	0,0	
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	0,00	19,9	9,9	26,0	273,3	1,6	0,1	0,2	0,1	0,7	94,2	311,5	66,3	1,8	514,1	138,3	0,0	0,6	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	10,7	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	0,00	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	34,9	31,3	132,9	956,0	33,9	0,5	0,5	0,7	0,8	258,9	594,6	170,8	7,8	2120,4	159,1	0,0	0,7	
Всего за день:				0,00	50,3	54,7	222,0	1587,5	35,0	0,7	0,8	0,9	1,0	570,5	908,9	249,1	10,2	2586,1	177,3	0,0	0,7	
Сбалансированность:					1	1,1	4,4															

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	0,00	3,9	8,6	25,2	193,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	12,7	43,9	16,5	1,0	66,0	0,0	0,0	0,0	
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	6,7	9,8	44,0	291,3	0,5	0,1	0,1	0,0	0,1	130,4	198,5	30,1	0,9	221,4	8,2	0,0	0,0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,8	3,7	24,3	146,8	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	14,3	22,0	93,5	631,4	1,0	0,2	0,3	0,1	0,3	254,5	337,9	74,1	2,8	494,7	17,2	0,0	0,0	
Обед																						
2011	59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ЧЕРНОСЛИВОМ	100	0,00	1,1	0,2	8,6	42,0	6,3	0,1	0,1	1,9	0,0	42,3	44,0	30,5	1,3	219,5	4,3	0,0	0,0	
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	2,4	9,0	13,0	143,6	6,7	0,0	0,0	0,2	0,0	50,6	66,4	19,0	0,8	253,2	4,4	0,0	0,0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	10,3	8,3	46,6	302,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	22,2	244,0	163,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	266	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	0,00	20,8	17,2	0,4	237,8	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	22,4	162,5	24,0	1,7	349,3	8,6	0,0	0,1	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,9	4,9	3,6	61,0	1,0	0,0	0,0	0,2	0,0	4,0	10,0	5,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	0,0	1,2	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	0,00	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	42,7	40,3	133,9	1068,4	14,0	0,9	0,3	2,2	0,0	168,2	612,0	270,7	12,3	954,7	19,5	0,0	0,1	
Всего за день:				0,00	57,0	62,3	227,4	1699,8	15,0	1,1	0,6	2,4	0,3	422,7	950,0	344,8	15,1	1449,4	36,6	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,1	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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	75	0,00	4,0	8,6	36,1	235,8	6,0	0,1	0,0	0,1	0,2	16,0	46,3	18,6	1,1	87,0	0,0	0,0	0,0	
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	0,00	9,5	10,6	36,5	280,4	0,8	0,2	0,2	0,0	0,1	185,7	239,1	67,6	1,7	369,0	16,6	0,0	0,0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	0,00	3,0	3,1	20,1	121,2	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	110,2	80,2	16,2	0,9	174,0	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	16,5	22,3	92,7	637,4	7,4	0,3	0,4	0,1	0,2	311,9	365,6	102,4	3,7	630,0	25,6	0,0	0,0	
Обед																						
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,00	1,0	5,2	7,0	79,5	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	28,7	12,7	0,5	275,2	2,1	0,0	0,0	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	0,00	5,0	7,3	8,9	121,8	4,4	0,1	0,1	0,2	0,1	20,3	66,8	19,5	1,1	374,3	4,6	0,0	0,0	
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	0,00	4,3	5,2	43,8	241,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	11,9	2,1	1,5	0,1	1,5	0,0	0,0	0,0	
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	0,00	21,1	25,2	2,3	320,4	1,2	0,1	0,2	0,3	0,0	26,8	184,2	23,3	1,8	260,7	8,0	0,0	0,1	
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	0,6	0,2	29,3	131,9	73,5	0,0	0,0	0,1	0,0	17,5	2,6	4,4	0,5	9,6	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	0,00	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	39,2	43,9	138,4	1118,8	83,9	0,3	0,4	0,6	0,2	108,1	369,6	88,7	6,8	1053,0	17,0	0,0	0,2	
Всего за день:				0,00	55,7	66,2	231,1	1756,3	91,2	0,6	0,7	0,8	0,4	420,0	735,2	191,2	10,4	1683,0	42,6	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	4,1															

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	0,00	6,0	11,2	25,2	226,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	92,7	89,4	19,7	1,1	74,0	0,0	0,0	0,0	
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	18,4	19,0	77,4	557,3	1,8	0,3	0,4	0,1	0,1	373,2	412,8	98,0	2,5	665,2	34,2	0,0	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,3	3,1	26,5	148,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	27,7	33,4	129,1	931,6	2,4	0,5	0,6	0,2	0,3	577,3	590,1	136,7	4,0	908,8	43,2	0,0	0,0	
Обед																						
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,00	1,1	0,2	3,8	23,8	24,8	0,1	0,0	0,2	0,0	13,9	25,7	19,8	1,0	287,1	2,0	0,0	0,0	
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	2,1	8,0	11,5	127,7	8,9	0,0	0,1	0,3	0,1	58,0	49,0	21,6	1,0	300,3	6,2	0,0	0,0	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	0,00	24,7	21,6	22,4	381,4	12,1	0,5	0,2	0,0	0,0	28,7	239,8	55,6	3,1	1175,2	15,6	0,0	0,1	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	10,7	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	0,00	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	35,1	30,6	95,4	799,5	45,8	0,8	0,4	0,5	0,1	129,9	399,7	126,2	7,9	1895,3	26,0	0,0	0,1	
Всего за день:				0,00	62,9	63,9	224,5	1731,2	48,1	1,3	0,9	0,7	0,3	707,2	989,8	262,9	11,9	2804,2	69,1	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,0	3,6															

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	0,00	6,0	11,2	25,2	226,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	92,7	89,4	19,7	1,1	74,0	0,0	0,0	0,0	
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	8,8	10,5	38,4	282,9	0,8	0,1	0,2	0,1	0,1	177,7	149,4	25,6	0,5	290,2	14,4	0,0	0,0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	0,00	3,0	3,1	20,1	121,2	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	110,2	80,2	16,2	0,9	174,0	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	17,8	24,8	83,7	630,4	1,5	0,2	0,4	0,2	0,2	380,7	318,9	61,5	2,6	538,1	23,4	0,0	0,0	
Обед																						
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,00	1,1	0,2	3,8	23,8	24,8	0,1	0,0	0,2	0,0	13,9	25,7	19,8	1,0	287,1	2,0	0,0	0,0	
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,00	8,9	3,4	14,9	126,0	5,5	0,1	0,1	0,3	0,1	30,7	52,4	23,5	0,9	396,8	4,1	0,0	0,0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	10,3	8,3	46,6	302,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	22,2	244,0	163,6	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	100	0,00	14,9	12,8	4,1	189,8	1,3	0,3	0,1	0,2	0,0	27,0	124,8	24,0	1,5	308,3	6,6	0,0	0,1	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,1	0,0	14,1	58,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,3	1,9	0,1	11,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	0,00	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	42,5	25,4	130,6	923,5	32,7	0,8	0,3	0,8	0,1	122,7	533,6	260,2	11,8	1135,9	15,0	0,0	0,1	
Всего за день:				0,00	60,2	50,2	214,2	1553,9	34,2	1,0	0,7	1,0	0,3	503,4	852,5	321,7	14,3	1674,0	38,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,8	3,6															

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	1	БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	60	0,00	3,9	8,6	25,2	193,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	12,7	43,9	16,5	1,0	66,0	0,0	0,0	0,0	
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	6,7	9,8	44,0	291,3	0,5	0,1	0,1	0,0	0,1	130,4	198,5	30,1	0,9	221,4	8,2	0,0	0,0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,8	3,7	24,3	146,8	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	14,3	22,0	93,5	631,4	1,0	0,2	0,3	0,1	0,3	254,5	337,9	74,1	2,8	494,7	17,2	0,0	0,0	
Обед																						
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	2,1	5,1	8,4	91,4	34,5	0,0	0,0	0,0	0,0	55,3	35,8	18,4	0,7	345,2	3,5	0,0	0,0	
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	2,1	8,0	11,5	127,7	8,9	0,0	0,1	0,3	0,1	58,0	49,0	21,6	1,0	300,3	6,2	0,0	0,0	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	4,1	6,7	27,6	186,9	13,4	0,2	0,1	0,0	0,1	55,1	109,3	38,8	1,6	984,7	10,9	0,0	0,0	
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	0,00	19,9	9,9	26,0	273,3	1,6	0,1	0,2	0,1	0,7	94,2	311,5	66,3	1,8	514,1	138,3	0,0	0,6	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	10,7	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	0,00	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	35,4	30,4	131,3	945,9	58,4	0,5	0,5	0,4	0,9	291,9	590,7	174,4	7,9	2277,0	161,0	0,0	0,7	
Всего за день:				0,00	49,7	52,4	224,9	1577,2	59,4	0,7	0,8	0,5	1,1	546,4	928,6	248,4	10,6	2771,7	178,1	0,0	0,7	
Сбалансированность:					1	1,1	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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	75	0,00	4,0	8,6	36,1	235,8	6,0	0,1	0,0	0,1	0,2	16,0	46,3	18,6	1,1	87,0	0,0	0,0	0,0	
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	200	0,00	5,8	10,1	35,7	258,0	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	111,1	130,2	31,3	0,7	199,8	10,0	0,0	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,3	3,1	26,5	148,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	13,1	21,8	98,4	641,9	7,0	0,2	0,3	0,1	0,3	238,5	264,4	68,9	2,2	456,4	19,0	0,0	0,0	
Обед																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,00	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	41,9	14,0	1,0	140,7	3,0	0,0	0,0	
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	0,00	2,8	5,8	13,3	117,7	5,3	0,1	0,1	0,2	0,1	72,9	74,0	22,8	0,7	435,0	7,9	0,0	0,0	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,8	5,4	43,1	248,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	21,3	52,2	9,7	1,2	78,6	0,9	0,0	0,0	
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	0,00	20,0	15,9	3,3	238,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	9,4	1,8	0,1	18,6	1,2	0,0	0,0	
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	0,00	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	0,00	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	39,1	28,1	119,0	888,8	15,3	0,4	0,2	0,2	0,2	163,0	277,9	83,4	6,2	831,1	15,3	0,0	0,1	
Всего за день:				0,00	52,2	49,9	217,4	1530,7	22,3	0,6	0,5	0,4	0,4	401,5	542,3	152,3	8,4	1287,5	34,3	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,0	4,2															

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	0,00	6,0	11,2	25,2	226,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	92,7	89,4	19,7	1,1	74,0	0,0	0,0	0,0	
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	8,7	10,9	36,6	280,2	0,5	0,2	0,2	0,1	0,1	113,8	202,0	99,4	3,2	327,2	10,3	0,0	0,0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,8	3,7	24,3	146,8	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	18,4	25,9	86,1	653,3	1,1	0,3	0,4	0,2	0,3	317,9	386,9	146,5	5,2	608,5	19,3	0,0	0,0	
Обед																						
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,00	1,8	5,0	13,8	106,9	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	46,3	49,1	24,8	1,6	357,4	8,7	0,0	0,0	
2011	113	СУП-ЛАПША С КУРОЙ	250	0,00	9,8	8,8	14,9	179,9	0,6	0,0	0,0	0,2	0,0	27,3	27,3	10,2	0,6	64,1	1,1	0,0	0,0	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	4,1	6,7	27,6	186,9	13,4	0,2	0,1	0,0	0,1	55,1	109,3	38,8	1,6	984,7	10,9	0,0	0,0	
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	0,00	9,5	9,7	8,5	158,7	8,0	0,2	0,1	0,0	0,0	30,3	86,7	19,0	1,2	232,5	4,6	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	10,7	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	0,00	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	32,4	30,9	122,6	899,0	27,0	0,5	0,3	0,3	0,1	188,3	357,7	122,1	7,8	1771,4	27,6	0,0	0,1	
Всего за день:				0,00	50,8	56,8	208,6	1552,3	28,1	0,8	0,7	0,4	0,4	506,2	744,6	268,6	12,9	2379,9	46,8	0,0	0,1	
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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	0,00	3,9	8,6	25,2	193,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	12,7	43,9	16,5	1,0	66,0	0,0	0,0	0,0	
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	18,4	19,0	77,4	557,3	1,8	0,3	0,4	0,1	0,1	373,2	412,8	98,0	2,5	665,2	34,2	0,0	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,3	3,1	26,5	148,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	25,6	30,7	129,1	898,5	2,3	0,5	0,5	0,2	0,3	497,3	544,6	133,5	3,9	900,8	43,2	0,0	0,0	
Обед																						
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,5	5,1	9,3	89,9	14,7	0,0	0,0	0,3	0,0	39,8	27,6	15,3	0,8	166,3	2,9	0,0	0,0	
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	2,1	9,0	12,2	139,4	4,2	0,1	0,1	0,3	0,0	40,6	61,1	21,2	0,8	322,6	4,8	0,0	0,0	
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	280	0,00	26,0	32,4	55,4	615,8	1,8	0,5	0,2	1,1	0,0	42,7	284,6	75,3	2,9	545,0	12,0	0,0	0,1	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	0,0	1,2	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	0,00	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	36,9	47,2	138,5	1126,8	20,8	0,7	0,3	1,7	0,0	149,8	458,4	140,3	7,3	1166,6	21,9	0,0	0,2	
Всего за день:				0,00	62,5	77,9	267,6	2025,3	23,0	1,2	0,9	1,9	0,3	647,1	1003,1	273,9	11,1	2067,4	65,1	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	4,3															