


Российская Федерация
Министерство образования Ярославской области
государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Рыбинская школа-интернат № 1»

152 916, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Инженерная, дом 21.
ИНН 7610041674/ КПП 761001001,
телефон (4855) 200-372, факс (4855) 200-207.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся (воспитанников)
ГООУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1».
Возрастная категория 12 лет и старше



Утверждаю: 
директор ГООУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1»
Е.А. Руккевич,
«10» февраля 2025 г.

МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 210	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200		КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 210	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 200
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
II Завтрак									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 110	ПЕЧЕНЬЕ 25	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 55	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПЕЧЕНЬЕ 25	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТ 110		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК 200	ФРУКТ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТ 140				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТ 140		ФРУКТ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 100	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И СМЕТАНОЙ 250
ПЛОВ С МЯСОМ 280	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 100	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 60/40	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 280	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 280	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 100/30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ФРУКТ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
				ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ФРУКТ 120
Полдник									
ВАФЛИ 20	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 80	МАННИК 100	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ 80	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 20	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 110	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 25
ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		
Ужин 1									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 120	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ 50	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 110		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 110	

КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 240	КОТЛЕТА "МОЗАИКА" 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100		БИТОНКИ РЫБНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 100	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 280	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 100	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70		ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70		ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70		ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	
Ужин 2									
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 180	

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
II Завтрак																								
2006	4, Стр.149	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	7,2	4,8	31,0	190,8	0,8	26,4	0,8	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	0,5	7,1	168,7	145,3	24,2	0,5	0,8	13,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	0,00	5,9	7,5	0,0	92,1	0,2	65,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	222,6	128,5	8,9	0,3	0,0	0,0
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,8	5,9	4,9	0,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	15,6	13,2	58,2	408,6	1,0	92,2	1,4	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	0,6	7,1	407,8	297,2	41,9	1,8	0,8	13,5
Обед																								
2006	27	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	6,2	7,2	14,8	157,9	7,7	178,5	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,3	1,0	8,9	59,1	122,1	36,6	1,4	0,4	6,2
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	0,00	19,2	17,2	53,6	470,5	1,9	270,2	1,2	0,2	0,1	0,1	2,1	0,4	4,2	24,6	22,6	238,4	56,7	2,6	4,0	8,4
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	30,6	25,8	122,8	868,1	10,0	455,8	4,4	0,2	0,3	0,2	2,1	0,8	5,6	46,4	115,9	454,3	121,7	6,5	4,9	14,8
Полдник																								
2008		ВАФЛИ	20	0,00	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	3,2	7,2	2,0	0,3	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,0	5,9	4,8	0,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,8	0,7	27,3	117,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	14,1	13,1	6,8	0,9	0,0	0,0
Ужин 1																								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,4	8,7	6,2	105,5	14,5	185,9	3,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	8,9	39,6	28,0	15,4	0,8	0,3	3,0	
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	0,00	12,8	9,0	14,1	184,3	0,1	12,1	4,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	0,4	33,4	177,4	41,1	1,4	0,1	1,9	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	3,6	5,0	24,2	162,4	12,5	29,7	0,3	0,1	0,2	0,1	0,0	1,6	12,3	42,8	101,1	35,0	1,4	0,7	10,2	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	12,7	50,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,9	6,7	5,3	0,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,8	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	39,0	7,8	0,7	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0,00	4,6	0,8	30,8	133,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,5	21,0	24,5	110,6	32,9	2,7	0,8	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	27,1	25,2	118,8	792,9	27,1	227,7	10,2	0,2	0,5	0,2	0,0	0,7	3,3	42,6	163,6	462,8	137,5	7,6	1,9	14,2
Ужин 2																								
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	79,0	69,4	346,5	2330,7	39,7	812,3	16,0	0,4	1,0	0,6	2,1	1,6	9,7	96,1	919,2	1396,6	334,9	17,0	7,6	42,5
Сбалансированность:					1	0,9	4,4																	

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
Завтрак																													
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	0,00	6,1	3,2	24,6	151,7	0,8	19,8	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	4,0	0,0	0,0	0,0	161,4	123,7	20,8	0,6	0,7	13,5	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	0,00	2,6	1,7	17,0	94,2	0,5	11,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	99,4	71,5	14,4	0,7	0,4	8,1		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,8	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	39,0	7,8	0,7	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	13,3	14,9	72,5	477,9	1,3	90,7	1,6	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,6	4,0	0,0	0,0	273,4	235,1	43,0	2,0	1,1	21,6		
II Завтрак																													
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	0,00	10,2	13,7	2,0	195,0	0,2	164,2	1,8	2,0	0,1	0,3	0,4	0,1	0,2	5,6	89,0	146,1	11,1	1,6	1,0	18,7					
2008	442	СОК	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
		ФРУКТ	140	0,00	2,1	0,7	29,4	134,4	14,0	28,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	11,2	39,2	58,8	0,8	0,0	0,0					
Итого за прием пищи:				0,00	14,6	15,3	46,8	408,0	14,2	192,2	2,3	2,0	0,2	0,4	0,4	0,1	1,0	5,6	85,9	204,8	73,8	2,8	1,0	18,7					
Обед																													
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	4,8	7,8	19,3	172,3	6,6	171,7	2,8	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2	1,4	10,7	55,1	84,2	27,5	1,5	0,9	6,4					
2017	100	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	100	0,00	14,0	21,7	15,6	319,1	1,7	25,0	6,6	0,2	0,0	0,1	1,7	0,2	2,8	13,3	21,6	146,3	23,6	2,2	2,5	7,8					
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,00	4,1	4,6	16,7	134,5	38,5	103,2	0,3	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	1,3	23,5	85,6	69,1	34,6	2,1	0,9	7,0					
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,9	86,5	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	15,2	12,2	6,1	0,3	0,0	0,2					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0					
Итого за прием пищи:				0,00	28,1	35,5	106,5	869,0	47,2	307,0	10,8	0,3	0,3	0,3	2,0	0,8	5,9	80,4	207,1	394,5	114,5	6,1	4,8	21,4					
Полдник																													
2006	113	БУЛОЧКА "БЕСНУШКА"	80	0,00	6,3	4,1	43,2	236,4	0,0	19,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	25,0	14,1	56,5	10,6	0,7	0,4	0,4					
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,6	4,0	10,1	102,1	1,1	27,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	214,2	151,2	23,5	0,2	0,8	18,9					
Итого за прием пищи:				0,00	11,9	8,1	53,3	338,5	1,1	46,9	0,2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	1,0	25,0	228,3	207,7	34,1	0,9	1,2	19,3					
Ужин 1																													
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	0,00	1,6	11,2	10,1	147,0	6,2	292,5	4,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	8,0	24,3	46,9	22,4	1,1	0,4	4,6					
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	240	0,00	14,8	14,8	50,2	415,9	0,1	88,6	2,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	15,6	253,9	185,9	22,0	1,6	0,6	0,0					
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	12,7	50,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,9	6,7	5,3	0,6	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,8	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,4	39,0	7,8	0,7	0,0	0,0					
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0,00	4,6	0,8	30,8	133,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	21,0	24,5	110,6	32,9	2,7	0,8	0,0					
Итого за прием пищи:				0,00	25,7	28,5	134,6	903,6	6,3	381,1	8,8	0,2	0,4	0,1	0,0	0,3	2,0	44,6	326,0	389,1	90,4	6,7	1,8	4,6					
Ужин 2																													
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0				
Всего за день:				0,00	98,5	106,8	433,1	3139,2	71,7	1053,9	23,7	2,8	1,4	1,2	2,4	1,2	10,5	139,6	1338,5	1601,4	382,8	20,7	9,9	85,6					
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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																								
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00																				
2008	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	36,0	17,4	33,1	463,4	0,5	87,4	1,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
2006		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	3,3	2,2	21,1	117,7	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	1,6	100,4	86,0				
Итого за прием пищи:				0,00	43,9	29,6	85,1	813,1	1,0	158,4	2,2	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	5,1	417,0				
II Завтрак																								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	0,00	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	7,3				
2008	442	СОК	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
2008		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6				
Итого за прием пищи:				0,00	2,3	2,9	29,4	156,0	11,0	8,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	2,2	24,9	34,6				
Обед																								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	4,9	7,8	14,9	153,7	6,8	174,1	2,4	0,0	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	15,0	69,7	88,0				
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	0,00	9,9	12,2	20,6	238,9	1,6	70,6	2,7	0,0	0,0	0,1	1,0	0,1	1,7	12,5	18,1	95,5				
2006	485	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	7,5	5,2	32,4	208,0	0,0	18,4	4,2	0,1	0,2	0,1	0,0	0,2	2,1	20,0	16,7	168,2				
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,1	0,1	22,9	92,6	1,4	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	11,8	3,5				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	11,8	3,5				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	78,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2				
Итого за прием пищи:				0,00	27,3	26,7	123,8	847,8	9,8	284,5	10,8	0,1	0,4	0,2	1,4	0,5	5,4	60,2	136,0	437,9				
Полдник																								
2017	201	МАННИК	100	0,00	5,7	9,1	26,7	220,5	0,2	60,5	1,1	0,4	0,0	0,1	0,3	0,0	0,3	12,9	95,7	101,4				
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	12,7	50,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,9	6,7				
Итого за прием пищи:				0,00	5,9	9,1	39,4	271,0	0,2	60,5	1,1	0,4	0,0	0,1	0,3	0,0	0,4	12,9	107,6	108,1				
Ужин 1																								
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	0,00	1,0	4,2	3,5	53,6	1,4	81,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	100	0,00	14,0	23,4	11,5	327,4	2,6	328,7	5,8	0,3	0,0	0,1	1,6	0,2	3,2	10,7	35,1	172,2				
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	0,00	3,7	8,1	19,6	181,3	16,0	705,7	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	1,4	19,4	57,2				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,9	5,9				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,8	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	39,0				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0,00	4,6	0,8	30,8	133,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,5	21,0	24,5	110,6				
Итого за прием пищи:				0,00	28,0	38,2	108,0	899,6	20,0	1095,6	8,9	0,5	0,3	0,2	1,6	0,7	5,4	51,1	157,6	441,7				
Ужин 2																								
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8				
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2				
Всего за день:				0,00	112,3	111,0	405,1	3129,7	43,8	1623,3	23,5	1,4	1,0	0,6	3,3	1,3	12,5	131,5	1060,9	1724,3				
Сбалансированность:					1	1,0	3,6																	

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	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																								
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00																				
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	0,00	7,2	3,7	33,8	196,4	0,8	19,8	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,6	10,7	160,0	169,6		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	3,1	1,7	20,1	108,8	0,5	11,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	104,4	87,7	21,2		
Итого за прием пищи:				0,00	14,9	15,4	84,8	537,2	1,3	90,7	1,4	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,9	10,7	277,0	298,2	67,5	2,1		
II Завтрак																								
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	55	0,00	8,1	8,3	15,4	169,5	0,2	64,9	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	225,3	144,3		
2008	442	СОК	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	8,1	8,3	15,4	169,5	0,2	64,9	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	225,3	144,3		
Обед																								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	4,5	7,7	8,9	128,6	12,5	228,5	2,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	1,2	11,1	72,4	72,5	26,5	1,5		
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	0,00	14,1	13,9	29,7	315,2	13,4	977,3	2,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,5	2,1	20,9	60,1	190,6	61,9	2,9		
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,8	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,8	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,5		
		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2		
Итого за прием пищи:				0,00	24,2	23,4	103,8	736,2	37,3	1218,4	6,3	0,1	0,3	0,1	0,4	0,9	4,0	47,1	184,3	369,0	125,6	9,1		
Полдник																								
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	80	0,00	4,4	4,5	38,7	207,3	1,5	19,8	1,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	20,3	14,2	43,3	8,9	1,2		
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,3	2,2	21,1	117,7	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	1,6	100,4	86,0	24,8	0,8		
Итого за прием пищи:				0,00	7,7	6,7	57,8	325,0	2,0	31,8	1,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,8	21,9	114,6	129,3	33,7	2,0		
Ужин 1																								
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	0,00	1,7	10,1	8,4	132,5	7,4	484,6	4,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	7,8	27,3	50,8	22,7	0,9	0,5		
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,00	15,1	14,0	17,3	265,9	0,6	16,8	2,7	0,9	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	18,0	136,4	23,1	1,7	0,0		
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,00	4,1	4,6	16,7	134,9	38,5	104,8	0,3	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	1,3	23,5	95,7	69,3	34,7	2,1		
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	39,0	7,8	0,7		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,6	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	5,9	4,9	0,6	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0,00	4,6	0,8	30,8	133,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,5	21,0	24,5	110,6	32,9	2,7		
Итого за прием пищи:				0,00	30,2	31,2	115,8	879,6	46,5	606,2	9,5	0,1	0,4	0,2	0,0	0,5	3,0	52,1	187,7	412,0	126,1	8,7		
Ужин 2																								
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2		
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2		
Всего за день:				0,00	90,0	89,5	397,0	2780,7	88,9	2048,0	18,8	0,6	1,2	0,6	0,4	1,5	8,7	131,8	1206,7	1522,0	392,5	22,7		
Сбалансированность:					1	1,0	4,4																	

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																											
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	7,5	4,7	28,6	185,9	0,8	19,8	1,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,4	6,9	167,9	196,6	51,8	1,3	1,5	13,5	0,0	
2008		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	0,00	2,6	1,7	17,0	94,2	0,5	11,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	100,8	71,5	14,7	0,7	0,4	8,1	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	12,5	15,6	61,1	433,5	1,3	90,7	1,7	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,1	0,6	6,9	275,6	289,5	70,4	2,4	1,9	21,6	0,0	
II Завтрак																											
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,7	3,5	0,3	56,5	0,0	62,4	0,8	0,9	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	18,7	61,4	3,8	0,8	0,4	8,0	0,0	0,0	
2008	442	СОК	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	7,0	4,4	15,7	135,1	0,0	62,4	1,3	0,9	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	24,4	80,9	7,7	1,2	0,4	8,0	0,0	0,0	
Обед																											
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ																											
2006	23	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	0,00	4,8	7,9	15,7	158,3	6,7	177,2	2,6	0,0	0,1	0,1	0,4	0,2	1,5	9,7	53,8	93,6	29,4	1,6	0,7	6,4	0,0	0,0	
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,00	14,6	14,2	7,9	223,8	1,0	41,6	4,5	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5	2,4	43,4	219,3	49,8	1,8	0,3	2,5	0,0	0,0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	3,6	5,0	24,2	162,4	12,5	29,7	0,3	0,1	0,2	0,1	0,0	0,5	1,6	12,3	42,8	101,1	35,0	1,4	0,7	10,2	0,0	0,0	
2006	558	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0	0,0	0,0	
		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	29,7	29,0	115,5	850,9	36,1	270,1	9,6	0,4	0,5	0,2	0,4	0,9	4,5	44,0	214,9	562,1	165,4	10,5	2,6	24,9	0,0	0,0	
Полдник																											
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	0,00	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	7,3	22,5	5,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	5,9	4,8	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	2,1	2,5	30,4	151,4	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	18,2	28,4	9,8	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	51,3	51,5	222,7	1570,9	37,4	426,0	12,5	1,5	0,7	0,5	0,6	1,1	5,5	53,7	533,1	960,9	253,3	15,2	4,9	54,5	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,0	4,3																				

6 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		С, мг	А, мкг рт. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
II Завтрак																								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	6,0	3,2	31,8	179,9	0,8	19,9	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,6	5,6	157,4	148,1	30,7	0,5	1,0	13,9
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	0,00	5,9	7,5	0,0	48,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	222,6	128,5	8,9	0,3	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,0	0,0	12,3	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	14,2	11,6	59,5	399,1	1,0	85,6	0,7	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,6	5,6	391,3	294,1	44,7	1,2	1,0	13,9
Обед																								
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	0,00	7,6	5,0	17,7	152,0	4,6	185,3	0,5	0,1	0,3	0,0	0,3	0,2	1,1	6,7	59,4	100,1	36,4	2,4	0,7	4,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	0,00	13,9	13,6	4,4	208,0	1,5	11,5	2,3	0,0	0,0	0,1	2,0	0,3	3,0	10,0	11,4	128,3	17,9	1,9	2,7	6,3
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	8,9	6,4	39,0	250,5	0,0	22,7	5,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,3	2,5	23,9	25,9	202,9	136,3	4,8	1,5	2,5
2006	558	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	36,6	26,4	115,5	851,2	6,5	226,6	9,2	0,2	0,6	0,2	2,3	0,9	7,9	53,5	130,9	525,1	219,0	11,4	5,4	13,1
Полдник																								
2008		ВАФЛИ	20	0,00	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,9	5,9	4,8	0,6	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,8	0,7	27,3	117,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	14,1	13,1	6,8	0,9	0,0	0,0
Ужин 1																								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,00	1,8	8,6	9,3	118,0	5,7	27,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	14,2	32,7	45,5	22,4	1,5	0,6	6,8	
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	0,00	13,7	10,8	10,9	196,5	0,8	28,7	3,9	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	3,1	41,0	206,4	48,1	1,7	0,3	2,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	3,6	5,0	24,2	162,4	12,5	29,7	0,3	0,1	0,2	0,1	0,0	0,5	1,6	12,3	42,8	101,1	35,0	1,4	0,7	10,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	12,7	50,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,9	6,7	5,3	0,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,8	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	39,0	7,8	0,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0,00	4,6	0,8	30,8	133,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,5	21,0	24,5	110,6	32,9	2,7	0,8	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	26,4	26,9	118,7	817,6	19,0	86,0	10,2	0,3	0,5	0,2	0,0	0,8	3,2	50,6	164,3	509,3	151,5	8,6	2,4	19,3
Ужин 2																								
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	83,9	70,1	340,4	2328,0	28,1	434,8	20,1	0,5	1,3	0,5	2,3	1,8	11,0	109,7	918,4	1510,8	449,0	22,3	8,8	46,3
Сбалансированность:					1	0,8	4,1																	

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																												
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2006	4 Стр149	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	6,4	4,1	35,6	212,4	0,8	19,8	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,2	0,7	15,8	163,5	191,1	46,6	1,2	1,3	13,5				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	0,00	2,6	1,7	17,0	94,2	0,5	11,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	101,5	71,5	14,9	0,7	0,4	8,1				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,8	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	39,0	7,8	0,7	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				0,00	15,6	15,8	83,5	538,6	1,3	90,7	1,3	0,2	0,4	0,2	0,0	0,2	0,9	15,8	277,6	303,5	69,3	2,6	1,7	21,6				
II Завтрак																												
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,7	3,5	0,3	56,5	0,0	62,4	0,8	0,9	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	18,7	61,4	3,8	0,8	0,4	8,0				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0				
2006	442	СОК	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ФРУКТ	140	0,00	2,1	0,7	29,4	134,4	14,0	28,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,0	11,2	39,2	58,8	0,8	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				0,00	9,1	5,1	45,1	269,5	14,0	90,4	1,3	0,9	0,1	0,2	0,2	0,1	0,9	2,8	35,6	120,1	66,5	2,0	0,4	8,0				
Обед																												
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	4,5	7,9	10,4	137,3	8,5	171,6	2,5	0,0	0,1	0,0	0,4	0,3	1,4	9,8	58,5	78,0	25,4	1,4	0,9	5,9				
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	280	0,00	16,8	18,4	29,8	361,7	16,5	15,8	4,5	0,0	0,2	0,2	1,9	0,9	4,8	24,1	28,4	222,1	56,0	3,6	3,4	15,7				
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,2				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,8	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0				
Итого за прием пищи:				0,00	26,5	27,7	94,6	739,7	25,4	194,5	8,3	0,0	0,4	0,2	2,3	1,3	6,6	46,8	121,1	391,9	109,8	7,3	4,8	21,8				
Полдник																												
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	0,00	6,3	4,1	43,2	236,4	0,0	19,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,8	25,0	14,1	56,5	10,6	0,7	0,4	0,4				
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,6	4,0	10,1	102,1	1,1	27,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	214,2	151,2	23,5	0,2	0,8	18,9				
Итого за прием пищи:				0,00	11,9	8,1	53,3	338,5	1,1	46,9	0,2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	1,0	25,0	228,3	207,7	34,1	0,9	1,2	19,3				
Ужин 1																												
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,00	1,4	9,0	7,6	118,7	6,8	440,6	3,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	6,8	24,9	46,3	20,7	0,9	0,4	2,9					
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	0,00	12,4	10,1	10,0	195,9	0,0	18,8	0,7	0,1	0,0	0,1	1,6	0,2	2,6	8,5	10,1	123,4	18,7	1,6	2,3	5,8				
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,00	4,1	4,6	16,7	135,0	38,5	105,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	1,3	23,5	95,7	69,4	34,7	2,1	0,9	7,0				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	12,7	50,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,9	6,7	5,3	0,6	0,0	0,0				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,8	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	39,0	7,8	0,7	0,0	0,0				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0,00	4,6	0,8	30,8	133,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,5	21,0	24,5	110,6	32,9	2,7	0,8	0,0				
Итого за прием пищи:				0,00	27,2	26,2	108,6	790,3	45,3	664,5	6,9	0,2	0,3	0,3	1,6	0,7	5,0	59,8	178,5	395,4	120,1	8,6	4,4	15,7				
Ужин 2																												
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0				
Всего за день:				0,00	95,2	87,4	404,5	2818,8	88,7	1023,0	18,0	1,4	1,5	1,1	4,1	2,3	14,4	150,2	1058,9	1587,8	426,8	21,6	12,5	86,4				
Сбалансированность:					1	0,9	4,2																					

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																									
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00																					
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	36,0	22,1	33,4	514,4	0,5	113,7	1,2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	3,3	2,2	17,0	101,6	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	3,5	304,5	406,9			
Итого за прием пищи:																									
0,00 43,9 34,3 81,3 848,0 1,0 184,7 2,4 0,5 0,2 0,1 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 11,4 39,0 7,8 0,7 0,0 0,0																									
II Завтрак																									
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	0,00																					
2008	442	СОК	200	0,00	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	7,3	22,5			
		ФРУКТ	110	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:																									
0,00 2,3 2,9 29,4 156,0 11,0 8,3 0,7 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,1 0,5 2,2 24,9 34,6 13,8 2,9 0,2 2,2																									
Обед																									
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	0,00	4,4	7,6	12,0	140,8	8,0	219,4	2,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	1,1	12,7	71,5	74,4	28,1	1,7	1,0	7,5	
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	0,00	12,8	9,0	14,1	184,3	0,1	12,1	4,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,4	33,4	177,4	41,1	1,4	0,1	1,0	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	0,00	4,3	5,6	43,5	246,9	0,0	28,3	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	12,2	5,6	88,1	29,0	0,5	0,9	0,9	
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,00	0,4	1,4	3,2	30,2	1,0	68,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,3	5,1	7,3	4,3	0,1	0,1	0,7	
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,1	0,1	22,7	91,8	1,4	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	11,6	3,3	3,8	0,6	0,1	0,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,8	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	11,6	3,3	3,8	0,6	0,1	0,7	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8	1,6	0,5	0,0	
Итого за прием пищи:																									
0,00 26,9 26,1 128,5 848,6 10,5 329,3 8,3 0,2 0,3 0,0 0,4 0,3 2,9 40,3 146,9 433,2 129,0 6,3 2,7 10,8																									
Полдник																									
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	0,00	10,2	13,4	2,0	191,5	0,2	162,5	1,8	2,0	0,1	0,3	0,4	0,1	0,2	5,6	68,9	146,0	11,1	1,6	1,0	18,7	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,9	5,0	4,8	0,6	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:																									
0,00 12,7 14,3 29,2 317,3 0,2 162,5 2,3 2,0 0,1 0,3 0,4 0,1 0,3 5,6 85,5 171,4 19,8 2,6 1,0 18,7																									
Ужин 1																									
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,00	1,4	8,8	10,7	125,1	12,7	424,7	4,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	9,1	42,7	32,9	19,6	1,2	0,4	3,6		
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	0,00	23,3	24,0	38,3	482,0	17,9	46,7	4,8	0,4	0,3	0,4	2,4	0,9	5,9	27,5	88,2	329,4	73,6	4,7	4,1	24,4	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	39,0	7,8	0,7	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,8	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	39,0	7,8	0,7	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0,00	4,6	0,8	30,8	133,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,5	21,0	24,5	110,6	32,9	2,7	0,8	0,0	
Итого за прием пищи:																									
0,00 34,0 35,3 122,4 944,4 30,6 471,4 11,0 0,4 0,5 0,5 2,4 1,1 7,2 57,6 177,7 517,8 138,7 9,9 5,3 28,0																									
Ужин 2																									
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:																									
0,00 4,9 4,5 19,4 142,2 1,6 36,0 0,0 0,0 0,1 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 217,8 169,2 27,0 0,2 0,0 0,0																									
Всего за день:																									
0,00 124,7 116,4 410,2 3256,6 54,9 1192,2 24,7 3,1 1,2 0,9 3,2 1,6 11,7 110,8 1070,2 1860,0 409,8 24,8 10,2 79,7																									
Сбалансированность:																									
1 0,9 3,3																									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг
Завтрак																							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	7,2	3,7	33,8	196,4	0,8	19,8	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,6	10,7	160,0		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	0,00	3,1	1,7	20,1	108,8	0,5	11,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	104,4	87,7		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,8	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	39,6		
Итого за прием пищи:				0,00	14,9	15,4	84,8	537,2	1,3	90,7	1,4	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,9	10,7	277,0	298,2	67,5		
II Завтрак																							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	0,00	5,9	7,5	0,0	92,1	0,2	65,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	222,6	126,5		
2008	442	СОК	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5		
		ФРУКТ	110	0,00	0,4	0,4	10,8	51,7	11,0	5,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8			
Итого за прием пищи:				0,00	8,6	8,8	26,2	222,4	11,2	71,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,2	245,9	168,1	21,6			
Обед																							
2008	22	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,00	1,1	10,1	4,3	115,1	19,8	0,0	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	16,1	30,3		
2008	30	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	5,9	8,8	12,0	160,1	6,3	197,4	2,7	0,2	0,1	0,0	0,2	0,3	1,5	10,3	59,0	97,1	28,1		
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,00	15,1	14,0	17,3	285,9	0,6	16,8	2,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	18,0	136,4	23,1		
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	0,00	3,7	8,1	17,8	173,7	15,9	705,7	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,4	1,4	19,3	59,1	96,5	42,9		
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5			
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	14,0	63,2	18,8			
Итого за прием пищи:				0,00	31,0	42,4	105,8	955,5	43,0	927,0	12,5	0,4	0,4	0,0	0,2	0,8	3,8	44,3	186,4	454,1			
Полдник																							
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	80	0,00	4,4	4,5	36,7	207,3	1,5	19,8	1,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	20,3	14,2	43,3			
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,3	2,2	21,1	117,7	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	1,6	100,4	86,0			
Итого за прием пищи:				0,00	7,7	6,7	57,8	325,0	2,0	31,8	1,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,8	21,9	114,6	129,3			
Ужин 1																							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	0,00	1,7	10,1	8,4	132,5	7,4	484,6	4,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	7,6	27,3	50,8	22,7			
2020	59	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	0,00	17,0	16,0	7,9	286,1	12,7	4848,6	6,2	0,1	0,2	1,5	57,8	0,6	7,0	231,1	10,7	252,7			
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,4	4,6	39,2	228,0	0,0	22,0	1,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	12,2	25,9	48,9			
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	12,7	50,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,9	6,7	5,3				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,00	4,5	1,7	30,8	157,2	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,4	39,0	7,8				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0,00	4,6	0,8	30,8	133,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,5	21,0	24,5				
Итого за прием пищи:				0,00	34,4	33,2	129,8	967,3	20,1	5355,2	14,1	0,2	0,5	1,6	57,8	0,9	8,8	271,9	111,7				
Ужин 2																							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2	27,0			
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	217,8	169,2				
Всего за день:				0,00	101,5	111,0	423,8	3149,6	79,2	6512,0	30,3	1,0	1,4	1,9	58,0	1,9	14,6	351,0	1153,4	1717,6			
Сбалансированность:					1	1,1	4,2																

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
Завтрак																													
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	0,00	29,2	14,8	43,9	449,9	0,4	81,8	1,1	0,3	0,1	0,0	0,1	0,0	0,4	4,2	254,8	346,6	45,5	1,8	0,3	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,3	2,2	21,1	117,7	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	1,6	100,4	86,0	24,8	0,8	0,7	8,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
				0,00	34,9	26,2	80,5	721,0	0,9	152,8	1,8	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	5,8	362,1	454,0	74,2	3,0	1,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
II Завтрак																													
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,7	3,5	0,3	56,5	0,0	62,4	0,8	0,9	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	18,7	61,4	3,8	0,8	0,4	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	7,0	4,4	15,7	135,1	0,0	62,4	1,3	0,9	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	2,8	24,4	80,9	7,7	1,2	0,4	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																													
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	4,4	6,2	12,9	134,3	4,7	177,6	1,5	0,0	0,1	0,0	0,1	0,3	1,5	7,3	52,6	73,1	23,5	1,2	0,6	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2022	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	0,00	12,4	10,3	17,7	221,9	1,4	46,2	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	5,0	20,7	102,2	16,3	1,1	0,3	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,4	4,7	39,3	228,6	0,0	22,3	1,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	12,2	26,0	48,9	12,1	1,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,3	0,0	21,4	86,1	0,4	7,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	14,5	11,1	5,7	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,5	17,6	76,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ФРУКТ	120	0,00	0,5	0,5	11,8	56,4	12,0	6,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	28,9	23,1	136,1	881,9	18,5	259,2	6,6	0,1	0,3	0,0	0,1	0,6	3,0	39,8	152,7	331,2	89,9	8,3	2,0	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Полдник																													
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	0,00	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	22,5	5,0	0,5	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,2	0,0	11,8	47,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	10,9	5,9	4,8	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	2,1	2,5	30,4	151,4	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	18,2	28,4	9,8	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	72,9	56,2	262,7	1889,4	19,4	477,2	9,7	1,5	0,4	0,2	0,4	0,7	4,0	48,4	557,4	894,5	181,6	13,6	3,4	28,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	0,8	3,6																						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	925,5	877,4	3767,5	27061,4	540,80	10 450,80	189,80	15,00	11,70	7,20	19,40	14,10	98,40	1 069,80	10 070,30	15 190,70	3 875,80	209,30	82,80	601,80
Среднее значение за период	92,6	87,7	376,8	2 706,1	54,10	1 045,10	17,00	1,50	1,20	0,70	1,90	1,40	9,80	107,00	1 007,00	1 519,10	387,60	20,90	8,30	60,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	28,2	57,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин 1	Ужин 2
12-18 лет	362	378	891	249	603	178

