Российская Федерация
Департамент 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)
ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1».
(двухразовое питание: завтрак, обед)

Утверждаю: _____
директор ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1»
Е.А. Рубкевич,
«04» марта 2024 г.

ГОУ ЯО" Рыбинская школа-интернат № 1"

Утверждаю
директор
Рубкевич Е.А.

МЕНЮ

2-х разовое питание

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
II Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	СОК 200	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 55	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	СОК 200	СОК 200	СОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ФРУКТ 170	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30
		ФРУКТ 110				ФРУКТ 140	ФРУКТ 110		
Обед									
ИКРА ОВОЩНАЯ 80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 80	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 100
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ 250	ШНИЦЕЛЬ ПО ДЕРЕВЕНСКИ 100	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ 250
ПЛОВ С МЯСОМ 270	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 300	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО ДОМАШНЕМУ 100	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 130	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 100	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 150	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	РИС ОТВАРНОЙ 170	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 170	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	РИС ОТВАРНОЙ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ФРУКТ 120		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ФРУКТ 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ФРУКТ 110
			ФРУКТ 150		ФРУКТ 120		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ФРУКТ 140	

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	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																								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	8,7	9,3	38,2	263,6	0,9	59,7	1,1	0,1	0,2	0,3	0,0	0,1	0,6	8,9	209,0	176,9	29,4	0,7	0,9	16,1
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	0,00	5,8	7,4	0,0	91,7	0,2	65,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	221,8	126,0	8,8	0,3	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	0,00	1,8	1,4	16,6	84,6	0,3	10,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	73,8	54,7	12,8	0,8	0,2	5,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**18,6**	**19,0**	**70,2**	**518,5**	**1,4**	**135,4**	**1,7**	**0,1**	**0,2**	**0,4**	**0,0**	**0,1**	**0,8**	**8,9**	**504,6**	**377,1**	**54,9**	**2,2**	**1,1**	**21,4**
Обед																								
2008		ИКРА ОВОЩНАЯ	80	0,00	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	122,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	32,8	29,6	12,0	0,6	0,0	0,0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	0,00	8,2	10,6	8,9	162,1	12,5	259,9	0,4	0,1	0,0	0,1	0,9	0,3	2,0	12,9	72,7	110,9	30,8	2,0	1,6	7,5
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	270	0,00	20,9	22,2	52,0	475,6	1,9	329,0	1,2	0,2	0,2	0,1	2,3	0,4	4,6	25,2	25,3	264,4	60,0	3,1	4,1	8,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,3	0,1	24,9	100,3	0,3	5,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	17,6	14,0	6,9	0,4	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008		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
Итого за прием пищи:				**0,00**	**36,3**	**41,8**	**136,2**	**1049,8**	**32,3**	**722,6**	**4,0**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**3,2**	**0,9**	**7,7**	**53,1**	**174,8**	**486,4**	**130,8**	**10,7**	**6,4**	**21,2**
Всего за день:				**0,00**	**54,9**	**60,8**	**206,4**	**1568,3**	**33,7**	**858,0**	**5,7**	**0,4**	**0,5**	**0,6**	**3,2**	**1,0**	**8,5**	**62,0**	**679,4**	**863,5**	**185,7**	**12,9**	**7,5**	**42,6**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,8**																	

2 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	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																								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,00	15,5	25,6	2,6	290,3	0,2	288,9	5,4	2,7	0,1	0,5	0,6	0,2	0,2	8,4	109,0	242,8	18,4	2,7	1,5	27,7
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
2008		ФРУКТ	170	0,00	2,6	0,9	35,7	163,2	17,0	34,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	13,6	47,6	71,4	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**21,2**	**27,4**	**75,7**	**632,1**	**19,2**	**322,9**	**6,1**	**2,7**	**0,2**	**0,6**	**0,6**	**0,2**	**1,2**	**8,4**	**136,6**	**323,9**	**101,7**	**6,9**	**1,5**	**27,7**
Обед																								
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	80	0,00	0,7	0,1	2,0	11,3	3,6	7,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,6	18,5	33,8	11,3	0,8	0,2	2,7
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	8,5	11,6	15,7	198,5	6,7	173,8	2,7	0,0	0,1	0,2	0,9	0,3	2,3	11,5	55,8	131,3	33,7	2,1	1,4	7,8
2008	309	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	300	0,00	19,1	21,9	31,8	387,4	14,6	1047,6	2,1	0,1	0,3	0,1	0,0	0,5	2,3	22,7	68,0	244,4	71,3	3,3	1,1	10,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,1	0,1	25,2	102,0	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	12,8	3,7	4,2	0,7	0,1	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**33,3**	**35,0**	**107,1**	**859,4**	**26,4**	**1230,0**	**6,5**	**0,1**	**0,5**	**0,3**	**0,9**	**0,9**	**5,2**	**50,5**	**162,3**	**467,5**	**132,0**	**8,9**	**3,3**	**24,3**
Всего за день:				**0,00**	**54,5**	**62,4**	**182,8**	**1491,5**	**45,6**	**1552,9**	**12,6**	**2,8**	**0,7**	**0,9**	**1,5**	**1,1**	**6,4**	**58,9**	**298,9**	**791,4**	**233,7**	**15,8**	**4,8**	**52,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,4**																	

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	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																								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	0,00	8,5	8,0	37,0	249,1	0,8	51,1	0,9	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,6	8,0	175,4	156,8	25,7	0,9	0,9	14,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	0,00	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	4,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008	.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	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	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**15,0**	**13,2**	**115,0**	**646,2**	**13,8**	**61,0**	**2,3**	**0,1**	**0,2**	**0,2**	**0,0**	**0,2**	**1,2**	**10,2**	**218,6**	**238,4**	**54,4**	**7,3**	**1,1**	**16,6**
Обед																								
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	80	0,00	0,7	0,1	2,0	11,3	3,6	7,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,6	18,5	33,8	11,3	0,8	0,2	2,7
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	8,6	11,5	14,9	194,2	6,8	177,1	2,5	0,0	0,1	0,1	0,9	0,2	2,0	16,9	71,7	126,0	37,5	2,4	1,7	10,9
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО ДОМАШНЕМУ	100	0,00	14,1	11,6	10,9	195,8	0,8	37,6	3,9	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	3,1	45,3	226,0	52,4	1,7	0,3	2,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,00	3,7	5,9	24,0	159,5	12,5	36,4	0,3	0,1	0,2	0,1	0,0	0,5	1,6	12,3	44,2	103,4	35,3	1,4	0,7	10,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,3	0,1	24,9	100,3	0,3	5,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	17,6	14,0	6,9	0,4	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**32,3**	**30,5**	**109,1**	**821,3**	**24,0**	**263,5**	**8,4**	**0,3**	**0,5**	**0,2**	**0,9**	**0,8**	**4,8**	**48,5**	**204,5**	**557,5**	**154,9**	**8,7**	**3,4**	**28,5**
Всего за день:				**0,00**	**47,3**	**43,7**	**224,1**	**1467,5**	**37,8**	**324,5**	**10,7**	**0,4**	**0,7**	**0,4**	**0,9**	**1,0**	**6,0**	**58,7**	**423,1**	**795,9**	**209,3**	**16,0**	**4,5**	**45,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,7**																	

4 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	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
II Завтрак																								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	9,0	9,9	42,1	286,2	1,0	61,0	0,8	0,1	0,2	0,3	0,0	0,1	0,7	13,4	214,4	228,2	50,5	1,1	1,4	17,9
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	219,6	144,3	12,6	0,6	0,0	0,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**20,2**	**19,1**	**94,9**	**634,3**	**3,2**	**125,9**	**2,1**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,0**	**0,1**	**0,7**	**13,4**	**448,0**	**406,0**	**75,0**	**4,9**	**1,4**	**17,9**
Обед																								
2008	49	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	0,00	1,2	10,1	6,0	119,4	3,3	1,1	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	9,4	28,0	32,4	16,7	1,0	0,3	5,0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	8,9	11,6	19,2	215,0	6,6	173,8	2,7	0,0	0,1	0,2	0,9	0,3	2,3	12,7	54,0	124,3	32,1	2,1	1,6	8,1
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	150	0,00	12,3	16,7	18,1	262,0	1,3	85,3	2,9	0,1	0,0	0,1	1,3	0,2	2,0	9,8	22,8	127,2	19,7	1,9	1,9	5,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	170	0,00	4,1	6,7	41,3	236,6	0,0	37,3	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	11,6	5,2	84,0	27,5	0,5	0,9	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,3	0,1	24,9	100,3	0,3	5,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	17,6	14,0	6,9	0,4	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008		ФРУКТ	150	0,00	2,3	0,8	31,5	144,0	15,0	30,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	12,0	42,0	63,0	0,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**34,0**	**47,3**	**173,4**	**1237,5**	**26,5**	**332,8**	**12,0**	**0,2**	**0,3**	**0,4**	**2,2**	**0,8**	**6,5**	**56,1**	**146,8**	**478,2**	**177,4**	**8,8**	**5,2**	**22,0**
Всего за день:				**0,00**	**54,2**	**66,4**	**268,3**	**1871,8**	**29,7**	**458,7**	**14,1**	**0,3**	**0,5**	**0,7**	**2,2**	**0,9**	**7,2**	**69,5**	**594,8**	**884,2**	**252,4**	**13,7**	**6,6**	**39,9**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**5,0**																	

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	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
II Завтрак																								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	9,7	11,4	36,1	278,6	1,0	61,0	1,4	0,1	0,3	0,3	0,0	0,1	0,5	9,2	225,9	269,2	70,0	1,7	1,9	18,9
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	0,00	4,8	4,3	0,3	56,5	0,0	83,2	0,8	0,9	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	2,8	19,8	69,1	4,3	0,9	0,4	8,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**17,6**	**16,6**	**73,8**	**513,7**	**3,0**	**144,2**	**2,9**	**1,0**	**0,3**	**0,5**	**0,2**	**0,2**	**0,6**	**12,0**	**259,7**	**371,8**	**86,2**	**5,8**	**2,3**	**26,9**
Обед																								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,00	8,0	9,2	14,7	172,6	7,7	179,6	2,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,3	1,0	8,9	61,2	153,9	42,2	1,5	0,4	6,0
2008	272	ШНИЦЕЛЬ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	100	0,00	14,5	23,4	15,2	316,0	1,7	50,2	5,1	0,3	0,0	0,1	1,7	0,2	2,9	13,5	20,8	162,8	24,9	2,4	2,5	8,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,00	4,7	5,9	19,8	149,3	38,3	78,6	2,6	0,0	0,1	0,1	0,0	0,3	1,4	24,7	101,4	71,7	36,4	2,2	1,0	7,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,3	0,1	24,9	100,3	0,3	5,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	17,6	14,0	6,9	0,4	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
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	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**32,8**	**40,3**	**117,8**	**950,1**	**59,0**	**319,2**	**12,1**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**1,7**	**1,0**	**6,0**	**61,9**	**225,8**	**468,8**	**130,7**	**10,9**	**4,6**	**25,8**
Всего за день:				**0,00**	**50,4**	**56,9**	**191,6**	**1463,8**	**62,0**	**463,4**	**15,0**	**1,3**	**0,6**	**0,8**	**1,9**	**1,2**	**6,6**	**73,9**	**485,5**	**840,6**	**216,9**	**16,7**	**6,9**	**52,7**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,8**																	

6 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	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																								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	7,2	9,3	35,3	248,4	1,0	61,0	0,2	0,1	0,1	0,3	0,0	0,1	0,6	6,1	209,4	194,6	38,1	0,6	1,2	17,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	0,00	5,8	7,4	0,0	91,7	0,2	65,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	221,8	126,0	8,8	0,3	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	0,00	1,8	1,4	16,6	84,6	0,3	10,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	73,8	54,7	12,8	0,8	0,2	5,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**17,1**	**19,0**	**67,3**	**503,3**	**1,5**	**136,7**	**0,8**	**0,1**	**0,1**	**0,4**	**0,0**	**0,1**	**0,8**	**6,1**	**505,0**	**394,8**	**63,6**	**2,1**	**1,4**	**22,3**
Обед																								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	80	0,00	0,6	0,1	1,3	9,4	1,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,6	17,3	10,1	0,5	0,0	0,0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	8,1	9,1	10,3	154,4	8,5	173,7	1,6	0,0	0,1	0,1	0,9	0,3	2,1	11,5	59,7	112,6	29,7	1,9	1,5	7,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	130	0,00	15,4	17,4	4,7	226,5	1,5	12,5	2,8	0,0	0,0	0,1	2,1	0,3	3,3	10,7	12,7	153,8	21,2	2,3	2,9	7,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	0,00	9,4	6,8	40,7	255,1	0,0	26,9	5,3	0,1	0,2	0,2	0,0	0,3	2,6	25,0	19,9	210,7	142,0	5,0	1,6	2,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,1	0,1	25,2	102,0	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	12,8	3,7	4,2	0,7	0,1	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008		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
Итого за прием пищи:				**0,00**	**39,0**	**35,3**	**126,4**	**964,0**	**25,1**	**220,6**	**12,2**	**0,1**	**0,4**	**0,4**	**3,0**	**1,1**	**8,8**	**62,3**	**148,1**	**565,6**	**228,3**	**15,0**	**6,8**	**22,1**
Всего за день:				**0,00**	**56,1**	**54,3**	**193,7**	**1467,3**	**26,6**	**357,3**	**13,0**	**0,2**	**0,5**	**0,8**	**3,0**	**1,2**	**9,6**	**68,4**	**653,1**	**960,4**	**291,9**	**17,1**	**8,2**	**44,4**
Сбалансированность:					1	1,0	3,5																	

7 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	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																								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	0,00	10,4	9,1	37,6	268,0	0,8	51,1	3,5	0,1	0,3	0,3	0,0	0,2	1,9	16,2	184,1	262,9	111,6	3,5	1,6	15,5
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	0,00	4,8	4,3	0,3	56,5	0,0	83,2	0,8	0,9	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	2,8	19,8	69,1	4,3	0,9	0,4	8,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
2008		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**	**20,4**	**15,0**	**104,7**	**637,5**	**16,8**	**162,3**	**5,0**	**1,0**	**0,4**	**0,6**	**0,2**	**0,3**	**2,8**	**19,0**	**229,1**	**404,7**	**186,6**	**8,4**	**2,0**	**23,5**
Обед																								
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	80	0,00	0,7	0,1	2,0	11,3	3,6	7,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,6	18,5	33,8	11,3	0,8	0,2	2,7
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	9,3	12,3	11,8	193,8	6,4	211,8	2,9	0,2	0,1	0,0	0,2	0,4	2,4	10,9	61,3	127,3	31,5	1,7	0,9	8,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,00	16,9	21,5	15,2	309,3	0,7	55,2	3,2	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	44,2	177,7	27,7	1,9	0,1	3,1
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	0,00	3,0	5,8	17,1	129,1	12,3	478,0	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	1,2	14,4	44,1	72,1	30,7	1,5	0,6	6,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,1	0,1	25,2	102,0	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	12,8	3,7	4,2	0,7	0,1	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**34,9**	**41,1**	**103,7**	**905,7**	**24,5**	**753,6**	**8,4**	**0,5**	**0,4**	**0,0**	**0,2**	**0,7**	**4,7**	**41,9**	**188,1**	**468,9**	**116,9**	**8,6**	**2,4**	**22,9**
Всего за день:				**0,00**	**55,3**	**56,1**	**208,4**	**1543,2**	**41,3**	**915,9**	**13,4**	**1,5**	**0,8**	**0,6**	**0,4**	**1,0**	**7,5**	**60,9**	**417,2**	**873,6**	**303,5**	**17,0**	**4,4**	**46,4**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,8**																	

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		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																								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	0,00	8,8	8,5	37,3	256,0	0,8	51,1	1,2	0,1	0,3	0,2	0,0	0,2	0,7	16,2	184,0	212,0	50,3	1,4	1,3	15,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	0,00	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	4,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	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	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**15,3**	**13,7**	**115,3**	**653,1**	**13,8**	**61,0**	**2,6**	**0,1**	**0,3**	**0,2**	**0,0**	**0,3**	**1,3**	**18,4**	**227,2**	**293,6**	**79,0**	**7,8**	**1,5**	**17,8**
Обед																								
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80	0,00	2,1	0,1	4,2	25,2	2,8	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	8,4	12,6	39,1	13,2	0,5	0,5	0,0
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	0,00	8,1	11,3	12,0	181,1	8,0	225,6	2,5	0,0	0,0	0,1	0,9	0,2	1,9	14,6	71,5	111,9	32,5	2,2	1,7	8,9
2008	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	0,00	18,7	6,7	3,8	144,3	0,2	9,6	2,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,6	44,2	264,0	60,3	1,0	0,0	0,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	170	0,00	4,1	6,7	41,3	236,6	0,0	37,3	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	11,6	5,2	84,0	27,5	0,5	0,9	0,9
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,00	0,4	2,5	3,4	37,2	1,0	69,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,2	6,6	7,4	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,3	0,1	24,9	100,3	0,3	5,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	18,5	14,0	7,1	0,4	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**38,6**	**28,7**	**122,0**	**884,9**	**12,3**	**347,2**	**8,8**	**0,1**	**0,3**	**0,1**	**0,9**	**0,5**	**3,7**	**51,0**	**165,8**	**574,7**	**156,4**	**6,7**	**3,7**	**13,0**
Всего за день:				**0,00**	**53,9**	**42,4**	**237,3**	**1538,0**	**26,1**	**408,2**	**11,4**	**0,2**	**0,6**	**0,3**	**0,9**	**0,8**	**5,0**	**69,4**	**393,0**	**868,3**	**235,4**	**14,5**	**5,2**	**30,8**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**4,4**																	

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	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																								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	9,8	9,6	42,0	287,0	1,0	61,0	0,1	0,1	0,2	0,3	0,0	0,3	1,3	15,8	238,8	303,1	45,7	1,1	1,2	16,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	0,00	5,8	7,4	0,0	91,0	0,2	65,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	220,0	125,0	8,8	0,3	0,0	0,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**18,7**	**17,9**	**79,4**	**556,6**	**3,2**	**126,0**	**0,9**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,0**	**0,3**	**1,3**	**15,8**	**472,8**	**461,6**	**66,4**	**4,6**	**1,2**	**16,5**
Обед																								
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	0,00	4,2	13,3	6,4	167,3	3,2	23,9	4,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	10,3	134,8	88,8	19,8	1,1	0,3	5,5
2008	97	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	0,00	7,6	11,2	12,6	180,4	4,9	190,0	2,4	0,0	0,1	0,0	0,1	0,4	2,4	7,9	50,4	99,8	26,6	1,3	0,8	5,7
2008	314	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	150	0,00	13,3	23,7	18,8	327,7	1,7	110,0	5,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	5,9	28,8	122,3	19,7	1,2	0,3	1,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	0,00	6,1	5,2	37,0	214,2	0,0	26,9	1,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	11,6	10,5	46,3	8,3	1,1	0,4	0,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,1	0,1	25,2	102,0	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	12,8	3,7	4,2	0,7	0,1	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008		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**	**38,3**	**55,5**	**161,8**	**1286,2**	**25,3**	**380,3**	**14,7**	**0,2**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**0,7**	**4,5**	**48,4**	**255,7**	**454,4**	**148,9**	**8,2**	**2,4**	**16,9**
Всего за день:				**0,00**	**57,0**	**73,4**	**241,2**	**1842,8**	**28,5**	**506,3**	**15,6**	**0,3**	**0,6**	**0,4**	**0,1**	**1,0**	**5,8**	**64,2**	**728,5**	**916,0**	**215,3**	**12,8**	**3,6**	**33,4**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,2**																	

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	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																								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,00	9,0	9,9	42,1	286,2	1,0	61,0	0,8	0,1	0,2	0,3	0,0	0,1	0,7	13,4	214,4	228,2	50,5	1,1	1,4	17,9
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	0,00	4,8	4,3	0,3	56,5	0,0	83,2	0,8	0,9	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	2,8	19,8	69,1	4,3	0,9	0,4	8,0
2008	442	СОК	200	0,00	0,8	0,0	22,0	100,0	2,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**16,9**	**15,1**	**79,8**	**521,3**	**3,0**	**144,2**	**2,3**	**1,0**	**0,2**	**0,5**	**0,2**	**0,2**	**0,8**	**16,2**	**248,2**	**330,8**	**66,7**	**5,2**	**1,8**	**25,9**
Обед																								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,00	0,8	5,1	2,6	61,7	5,6	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	23,3	28,2	13,4	0,7	0,1	0,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ	250	0,00	11,6	10,3	17,5	202,6	4,6	161,2	2,6	0,0	0,3	0,1	0,9	0,3	2,0	8,7	54,6	138,0	40,3	2,9	1,4	5,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	0,00	17,2	19,2	30,0	349,9	16,5	59,7	0,8	0,1	0,2	0,2	1,9	0,9	4,8	24,1	29,7	238,1	57,9	3,8	3,4	15,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,3	0,1	24,9	100,3	0,3	5,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	17,6	14,0	6,9	0,4	0,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,5	3,9	0,4	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
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	0,1	0,3	2,2	17,6	12,1	8,8	2,4	0,2	2,2
Итого за прием пищи:				**0,00**	**35,2**	**36,4**	**118,2**	**926,4**	**38,0**	**231,7**	**7,9**	**0,1**	**0,6**	**0,3**	**2,8**	**1,4**	**7,5**	**49,0**	**150,0**	**484,7**	**138,8**	**12,2**	**5,6**	**26,5**
Всего за день:				**0,00**	**52,1**	**51,5**	**198,0**	**1447,7**	**41,0**	**375,9**	**10,2**	**1,1**	**0,8**	**0,8**	**3,0**	**1,6**	**8,3**	**65,2**	**398,2**	**815,5**	**205,5**	**17,4**	**7,4**	**52,4**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,8**																	