

« Утверждаю»

ИП Замушова Ю.Ю.



« 5 » июля 2024г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа №17 г.о. Кинешма



/Басова А.Н./

« 5 » июля 2024 г.

**Примерное десятидневное меню,
пищевая ценность и химический состав приготовляемых блюд
для организации питания учащихся
МБОУ школа № 17 г.о. Кинешма
на 2024 г.г.
(возрастная группа 7-11 лет)**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК

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																						
2011	173	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	26,00	8,4	11,7	44,7	318,9	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	117,7	178,4	49,1	1,4	253,4	11,3	0,0	0,0	
2011	2	ДЖЕМ	15	8,00	0,1	0,0	10,9	42,6	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,4	2,1	0,1	21,0	0,0	0,0	0,0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,00	3,8	3,0	24,4	141,0	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	
2011	341	ФРУКТ	75	19,00	0,7	0,2	6,1	32,3	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,5	17,3	9,8	0,2	147,8	1,5	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			530	74,17	15,4	15,2	100,8	606,1	52,0	0,3	0,3	0,1	0,2	264,8	320,3	98,6	3,2	670,2	22,8	0,0	0,0	
Обед																						
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/10	13,00	4,0	7,3	10,8	125,5	8,6	0,1	0,1	0,2	0,0	37,9	66,0	23,4	1,1	390,9	4,7	0,0	0,0	
2011	243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	70/20	33,00	7,2	16,3	1,9	183,5	0,5	0,1	0,1	0,1	0,0	24,5	97,9	14,4	1,2	175,1	0,1	0,0	0,0	
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	17,00	5,1	10,2	32,7	243,5	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	29,4	40,9	10,0	0,9	61,6	0,7	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			785	74,17	21,5	34,5	91,3	762,2	9,1	0,3	0,2	0,3	0,2	115,9	266,5	68,6	5,6	736,2	8,8	0,0	0,0	
Всего за день:			1315	148,34	36,8	49,7	192,1	1 368,3	61,1	0,6	0,5	0,4	0,4	380,7	586,8	167,3	8,8	1 406,4	31,6	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,3	5,2															

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

2 ДЕНЬ

ВТОРНИК

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																						
2011	71	ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА	30	12,00	0,2	2,9	0,7	30,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	11,4	3,8	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0	
2011	259	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	225	54,00	13,9	18,3	29,9	340,8	15,7	0,2	0,2	0,4	0,0	47,8	194,4	55,1	2,8	1 184,7	13,0	0,0	0,1	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			500	74,17	16,6	21,5	60,1	501,6	16,9	0,3	0,2	0,4	0,0	71,6	236,2	72,9	4,1	1 281,3	15,0	0,0	0,1	
Обед																						
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	11,00	2,2	11,8	16,9	185,4	6,7	0,1	0,1	0,2	0,0	54,3	64,8	27,3	1,2	488,2	4,9	0,0	0,0	
2012	282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/30	40,00	11,3	13,1	13,1	215,4	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	14,5	115,7	21,7	2,0	213,6	4,1	0,0	0,0	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,00	3,7	6,3	32,8	203,0	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	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			780	74,17	22,3	31,8	108,7	813,6	6,8	0,2	0,2	0,2	0,1	93,0	242,2	69,9	5,5	810,4	12,4	0,0	0,1	
Всего за день:			1280	148,34	38,9	53,4	168,8	1 315,3	23,7	0,5	0,4	0,6	0,1	164,6	478,4	142,8	9,6	2 091,7	27,4	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,4	4,3															

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

3 ДЕНЬ

СРЕДА

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	193	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	46,00	21,4	19,2	36,6	408,3	0,3	0,1	0,3	0,1	0,5	203,7	268,4	36,5	1,2	231,9	5,2	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2011	424	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	85	20,00	6,4	11,0	50,8	327,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,9	53,8	9,6	0,6	83,0	1,3	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			500	74,17	30,4	30,4	116,8	866,2	0,3	0,2	0,4	0,1	0,5	236,3	352,6	60,1	2,8	369,2	7,5	0,0	0,1	
Обед																						
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/10	12,00	11,5	7,2	25,1	210,9	4,3	0,3	0,1	0,2	0,1	53,3	128,1	46,3	3,1	558,4	5,4	0,0	0,0	
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	40/50	39,00	13,7	22,2	4,9	274,7	2,0	0,1	0,1	0,3	0,0	20,7	125,3	19,7	1,4	224,5	5,7	0,0	0,1	
2011	309	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	12,00	5,1	4,8	32,4	193,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	28,6	39,5	9,9	0,9	60,1	0,7	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			785	74,17	35,3	34,9	108,3	888,9	6,3	0,5	0,3	0,6	0,2	126,6	354,7	96,7	7,8	951,6	15,2	0,0	0,2	
Всего за день:			1285	148,34	65,6	65,3	225,1	1 755,1	6,6	0,7	0,7	0,7	0,7	362,9	707,2	156,9	10,6	1 320,8	22,7	0,1	0,2	
Сбалансированность:					1	1,0	3,4															

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

4 ДЕНЬ

ЧЕТВЕРГ

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																						
2012	282	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/30	45,00	11,3	13,1	13,1	215,4	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	14,5	115,7	21,7	2,0	213,6	4,1	0,0	0,0	
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	15,00	6,1	10,3	38,8	272,6	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	34,8	48,2	11,8	1,1	72,7	0,9	0,0	0,0	
2008	411	КИСЕЛЬ	200	10,00	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			500	74,17	19,9	23,8	94,5	672,5	2,1	0,2	0,1	0,1	0,3	61,2	198,6	45,8	4,1	327,1	6,1	0,0	0,0	
Обед																						
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	21,00	6,1	5,5	20,0	154,3	0,7	0,1	0,2	0,0	0,2	144,4	115,2	18,6	0,4	213,5	12,6	0,0	0,0	
2012	446	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	42,00	9,5	13,8	56,7	388,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4	82,7	111,6	18,1	0,9	168,4	4,9	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			705	74,17	20,7	19,9	122,6	752,6	0,8	0,3	0,4	0,1	0,5	251,2	288,5	57,6	3,8	490,6	20,8	0,0	0,0	
Всего за день:			1205	148,34	40,6	43,7	217,1	1 425,1	2,8	0,4	0,5	0,2	0,8	312,4	487,1	103,4	7,9	817,6	26,9	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,1	5,3															

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

5 ДЕНЬ

ПЯТНИЦА

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																						
2011	243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	32,00	7,5	16,2	0,3	177,2	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	22,1	100,2	12,6	1,1	154,0	0,0	0,0	0,0	
2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	34,00	8,9	12,7	34,6	288,6	0,7	0,2	0,2	0,1	0,2	152,3	209,6	88,0	2,6	358,2	13,9	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			525	74,17	18,8	29,2	64,3	596,5	0,7	0,3	0,3	0,1	0,2	192,1	340,2	114,6	4,8	566,4	15,0	0,0	0,0	
Обед																						
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/10	15,00	4,2	7,5	9,4	122,8	13,2	0,1	0,1	0,2	0,0	51,7	65,1	24,8	1,2	365,2	4,7	0,0	0,0	
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/10	34,00	12,9	15,0	8,9	222,9	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	53,7	192,6	45,4	1,2	352,7	108,0	0,0	0,4	
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	14,00	3,2	6,7	21,4	159,0	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	45,0	86,1	30,3	1,2	764,5	8,5	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			780	74,17	25,3	29,9	85,6	714,5	23,9	0,4	0,3	0,3	0,2	174,6	405,6	121,4	6,1	1 591,1	124,6	0,0	0,5	
Всего за день:			1310	148,34	44,1	59,1	149,9	1 311,0	24,6	0,7	0,7	0,4	0,4	366,6	745,7	236,0	10,8	2 157,5	139,6	0,0	0,5	
Сбалансированность:					1	1,3	3,4															

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

6 ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК

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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	26,00	6,4	10,9	49,2	321,8	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	113,5	145,4	35,7	0,6	200,9	9,8	0,0	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,00	3,3	2,4	26,6	142,2	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	
2011	448	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	10,00	0,8	1,0	22,5	103,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	9,7	2,7	0,4	42,0	0,0	0,0	0,0	
2011	341	ФРУКТ	75	19,00	0,3	0,3	7,1	34,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,4	5,4	1,5	208,5	1,5	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			545	74,17	13,3	14,9	120,2	672,6	4,0	0,2	0,3	0,1	0,2	247,0	277,1	73,0	3,5	661,9	21,3	0,0	0,0	
Обед																						
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/10	14,00	11,5	7,2	25,1	210,9	4,3	0,3	0,1	0,2	0,1	53,3	128,1	46,3	3,1	558,4	5,4	0,0	0,0	
2011	243	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	60/30	37,00	7,8	13,9	2,8	167,5	0,6	0,1	0,1	0,1	0,0	31,9	104,3	15,7	1,3	184,1	0,1	0,0	0,0	
2011	309	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	12,00	5,2	8,6	33,1	230,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	29,4	41,0	10,1	0,9	62,0	0,7	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			785	74,17	29,5	30,3	106,9	819,1	4,9	0,5	0,3	0,3	0,3	138,7	335,2	93,0	7,7	913,1	9,6	0,0	0,1	
Всего за день:			1330	148,34	42,8	45,2	227,1	1 491,7	8,9	0,7	0,5	0,4	0,4	385,6	612,3	166,0	11,2	1 575,0	30,9	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,1	5,3															

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

7 ДЕНЬ

ВТОРНИК

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																						
2011	71	ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА	30	10,00	0,9	0,1	1,9	11,6	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	16,7	5,7	0,2	29,7	0,0	0,0	0,0	
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	44,00	11,3	18,9	10,9	259,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	29,6	119,5	21,6	1,5	189,9	4,6	0,0	0,1	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,00	3,7	6,3	32,8	203,0	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	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			515	74,17	18,4	25,5	75,1	604,3	2,2	0,1	0,1	0,1	0,1	52,7	166,7	41,3	2,7	273,8	5,7	0,0	0,1	
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/10	14,00	4,1	7,3	12,5	132,2	8,6	0,0	0,1	0,2	0,0	50,3	68,0	27,4	1,4	387,2	6,0	0,0	0,0	
2008	259	ПОДЖАРКА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	40/50	35,00	8,5	12,5	4,1	161,5	1,0	0,0	0,1	0,1	0,0	9,8	74,7	10,1	0,8	120,2	3,1	0,0	0,1	
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	14,00	3,1	17,0	21,0	249,7	10,2	0,1	0,1	0,1	0,2	41,7	83,6	29,5	1,2	747,3	8,2	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			785	74,17	20,8	37,4	83,4	753,3	19,8	0,3	0,3	0,3	0,2	125,9	288,0	87,9	5,9	1 363,4	20,6	0,0	0,1	
Всего за день:			1300	148,34	39,2	62,9	158,5	1 357,6	22,0	0,4	0,4	0,4	0,3	178,6	454,7	129,1	8,5	1 637,2	26,3	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,6	4,0															

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

8 ДЕНЬ

СРЕДА

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	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	40/50	40,00	13,7	22,2	4,9	274,7	2,0	0,1	0,1	0,3	0,0	20,7	125,3	19,7	1,4	224,5	5,7	0,0	0,1	
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	17,00	6,1	10,3	38,8	272,6	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	34,8	48,2	11,8	1,1	72,7	0,9	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	13,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			500	74,17	22,2	32,8	77,8	696,1	2,0	0,2	0,2	0,4	0,2	70,8	200,2	43,5	3,1	339,3	7,7	0,0	0,1	
Обед																						
2011	111	СУП ЛАПША С КУРОЙ	250/10	11,00	4,8	10,3	15,9	175,5	0,9	0,0	0,0	0,2	0,0	30,3	48,0	13,2	0,8	100,5	1,9	0,0	0,0	
2011	268	ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	65/25	42,00	11,8	15,8	12,8	242,9	0,3	0,1	0,1	0,0	0,0	16,9	122,1	21,3	2,3	242,4	5,1	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	10,00	8,7	2,3	39,3	212,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	22,1	191,4	129,1	4,5	270,3	2,3	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			785	74,17	30,3	29,0	113,9	840,3	1,2	0,4	0,3	0,2	0,0	93,4	423,3	184,4	10,1	721,8	12,7	0,0	0,1	
Всего за день:			1285	148,34	52,5	61,8	191,7	1 536,4	3,1	0,6	0,4	0,6	0,2	164,2	623,5	227,9	13,2	1 061,1	20,4	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	3,7															

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

9 ДЕНЬ

ЧЕТВЕРГ

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																						
2012	282	БИФСТЕКС С СОУСОМ	70/20	40,00	11,3	13,1	13,1	215,4	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	14,5	115,7	21,7	2,0	213,6	4,1	0,0	0,0	
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	19,00	3,8	8,0	25,7	190,8	12,5	0,1	0,1	0,0	0,1	54,0	103,3	36,4	1,5	917,4	10,3	0,0	0,0	
2011	389	НАПИТОК ИЗ СОКА	200	11,00	0,4	0,1	7,8	33,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	2,9	1,0	96,0	0,8	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			500	74,17	17,9	21,5	61,3	511,0	13,2	0,3	0,2	0,1	0,2	80,5	250,7	71,2	5,1	1 267,7	16,3	0,0	0,1	
Обед																						
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250/10	15,00	4,7	7,6	20,0	167,5	10,1	0,1	0,1	0,2	0,0	34,3	91,7	33,2	1,5	728,5	7,4	0,0	0,1	
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/10	48,00	16,0	22,0	35,7	405,2	1,8	0,1	0,1	0,3	0,0	22,2	181,5	40,0	1,7	265,1	5,7	0,0	0,1	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			755	74,17	25,8	30,2	101,7	782,5	11,9	0,3	0,3	0,5	0,0	80,6	335,0	94,0	5,6	1 102,3	16,4	0,0	0,2	
Всего за день:			1255	148,34	43,8	51,7	163,0	1 293,4	25,0	0,6	0,5	0,6	0,2	161,1	585,7	165,2	10,7	2 370,0	32,7	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	3,7															

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

10 ДЕНЬ

ПЯТНИЦА

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																						
пр.	пр.	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	95	24,00	4,6	2,9	7,8	80,2	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	96,1	73,0	10,6	0,1	133,0	8,6	0,0	0,0	
2012	446	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	42,00	9,5	13,8	56,7	388,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4	82,7	111,6	18,1	0,9	168,4	4,9	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			510	74,17	16,6	17,0	94,0	599,3	0,3	0,2	0,3	0,1	0,4	196,4	215,0	42,8	2,0	355,7	14,5	0,0	0,0	
Обед																						
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/10	11,00	4,1	11,3	9,4	156,4	13,2	0,1	0,1	0,2	0,0	51,7	64,9	24,8	1,2	364,8	4,7	0,0	0,0	
2011	294	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	70/20	40,00	5,7	18,9	8,1	225,2	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	14,4	55,5	14,7	0,7	128,9	0,1	0,0	0,0	
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	12,00	5,2	10,2	32,9	244,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	29,5	41,0	10,0	0,9	61,8	0,7	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	4,00	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	пр.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	пр.	БАТОН	30	4,17	2,4	0,3	14,7	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			785	74,17	20,0	41,0	96,2	835,5	13,6	0,4	0,2	0,3	0,2	119,6	223,2	70,3	5,3	664,1	8,8	0,0	0,0	
Всего за день:			1295	148,34	36,7	58,0	190,2	1 434,8	14,0	0,6	0,4	0,4	0,6	316,1	438,2	113,1	7,3	1 019,8	23,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,6	5,2															