

УТВЕРЖДАЮ:

ИП А.А. Кушнир

А.А. Кушнир

«13» 03

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Саранпаульская СОШ»

Г.М. Артеева

2023 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-17 ЛЕТ)

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	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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	16,77	8,3	9,2	39,4	273,5	1,3	0,2	0,0	0,1	0,0	129,0	197,4	52,9	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	10,25	3,3	10,6	37,0	256,8	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	12,0	53,0	20,3	1,5	71,3	2,1	0,0	0,0	
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	11,00	3,8	2,0	24,9	132,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	8,9	34,3	5,5	0,4	49,2	1,2	0,0	0,0	
2008		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	100	35,00	1,5	7,2	81,8	399,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	41,0	27,0	1,6	100,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				81,26	28,2	29,9	298,1	1575,7	1,5	0,6	0,2	0,2	0,3	228,2	500,3	181,0	13,1	527,7	7,3	0,0	0,0	
Обед																						
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	30,75	0,7	10,1	2,3	102,6	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	20,9	38,4	12,7	0,9	128,3	2,7	0,0	0,0	
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	29,22	9,2	4,6	12,1	127,4	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,1	85,3	17,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	260	ГУЛЯШ	155	82,92	23,2	26,6	5,6	355,5	2,9	0,1	0,2	0,0	0,0	32,0	205,6	30,5	3,2	539,2	10,5	0,0	0,1	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	12,00	6,5	5,6	37,0	225,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	4,6	41,8	8,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ВАФЛИ	50	11,22	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	18,0	5,0	0,8	70,0	0,0	0,0	0,0	
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	13,00	0,3	0,1	32,8	133,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,7	17,4	7,8	0,4	125,9	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				186,28	52,0	49,6	227,5	1568,3	13,0	0,5	0,3	0,1	0,0	134,7	551,4	138,8	11,4	1070,3	17,1	0,0	0,1	
Всего за день:				267,54	80,2	79,5	525,5	3144,0	14,4	1,1	0,5	0,2	0,3	362,9	1051,7	319,8	24,5	1598,0	24,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,0	6,6															

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	12,00	5,9	8,0	26,7	202,5	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	136,7	113,5	19,4	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	10,25	3,3	10,6	37,0	256,8	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	12,0	53,0	20,3	1,5	71,3	2,1	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	10,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	4,63	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	100	35,00	2,7	25,8	54,7	463,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	35,0	69,0	39,0	2,1	133,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		АПЕЛЬСИН	100	34,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				109,81	21,3	48,3	232,9	1457,2	64,3	0,4	0,2	0,2	0,2	254,0	390,0	140,4	9,7	563,8	8,0	0,0	0,0	
Обед																						
2011	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	12,37	1,3	5,2	11,3	98,0	24,1	0,0	0,0	0,4	0,0	36,7	29,0	15,9	1,2	194,3	2,8	0,0	0,0	
2011	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	54,78	14,0	13,4	13,0	231,2	4,8	0,1	0,1	0,3	0,0	38,1	157,8	33,6	2,3	575,9	8,6	0,0	0,1	
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	17,92	3,7	13,8	25,1	239,5	12,2	0,2	0,1	0,0	0,1	49,2	99,0	35,4	1,4	895,3	9,9	0,0	0,1	
2008	238	РЫБА (МИНТАЙ) ЗАПЕЧЕННЫЙ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	65,27	21,7	6,1	5,5	164,8	0,5	0,1	0,1	0,1	0,0	78,6	314,4	71,1	1,3	571,4	198,8	0,0	0,8	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	10,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	12,00	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				179,51	53,5	42,4	195,4	1382,9	41,6	0,7	0,5	0,8	0,1	253,1	772,0	221,4	10,9	2477,9	223,9	0,0	1,0	
Всего за день:				289,32	74,8	90,7	428,3	2840,1	105,9	1,1	0,7	1,0	0,3	507,2	1162,0	361,8	20,5	3041,7	232,0	0,0	1,0	
Сбалансированность:					1	1,2	5,7															

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	15,45	4,9	8,7	29,7	217,2	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	112,2	114,9	25,5	0,4	179,8	9,6	0,0	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,60	3,3	3,1	26,5	148,0	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0	
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	10,25	0,1	10,3	0,1	93,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,5	2,4	0,0	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	11,00	3,8	0,8	24,8	121,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	8,8	34,1	5,5	0,4	49,0	1,2	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				56,47	22,7	23,9	180,1	1027,4	1,1	0,4	0,4	0,2	0,4	267,3	384,1	107,6	5,2	607,1	23,7	0,0	0,0	
Обед																						
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	10,23	1,4	10,2	6,7	124,2	14,5	0,0	0,1	0,3	0,0	37,1	34,1	17,9	0,9	270,2	3,1	0,0	0,0	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	21,60	5,2	5,3	19,4	145,9	9,6	0,1	0,1	0,2	0,1	26,3	92,6	32,4	1,5	730,2	7,6	0,0	0,1	
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	41,86	16,8	12,0	7,4	203,8	16,3	0,2	0,0	7,0	0,0	17,5	288,8	18,8	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	18,00	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	93,6	31,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	100	30,00	0,0	0,0	90,6	362,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	3,0	2,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				129,93	39,0	33,9	284,4	1598,0	40,5	0,7	0,3	7,5	0,1	160,4	686,6	177,7	16,3	1310,6	14,5	0,0	0,1	
Всего за день:				186,40	61,7	57,8	464,6	2625,4	41,6	1,1	0,7	7,7	0,4	427,7	1070,7	285,3	21,5	1917,8	38,3	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	7,5															

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
					1,4	6,1	8,3	93,5	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	32,3	37,7	19,2	1,2	279,4	6,8	0,0	0,0	
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	10,00																		
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	10,30	5,6	4,8	31,9	194,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	4,0	36,0	7,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	5,00	0,9	4,9	3,6	61,0	1,0	0,0	0,0	0,2	0,0	4,0	10,0	5,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	47,50	11,2	24,4	0,4	266,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	36,0	162,0	20,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	15,00	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ЙОГУРТ	100	50,00	2,0	1,5	3,0	48,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0	146,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				144,97	32,4	42,9	174,9	1241,8	93,6	0,6	0,3	0,3	0,0	249,0	488,6	127,7	8,8	643,5	10,7	0,0	0,1	
Обед																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	18,15	1,9	8,9	7,7	119,0	7,0	0,0	0,1	0,2	0,0	41,0	37,0	15,0	0,7	315,0	0,0	0,0	0,0	
2012	59	БОРЩ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	24,00	5,7	8,2	14,6	157,9	14,5	0,1	0,1	0,3	0,0	68,2	87,8	35,2	2,0	532,3	9,2	0,0	0,1	
2011	281	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	35,05	10,3	11,9	8,9	183,4	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	41,5	104,0	15,7	1,3	216,2	6,3	0,0	0,0	
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	14,40	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	93,6	31,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	4,63	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
Итого за прием пищи:				103,40	33,1	35,6	190,5	1216,4	24,7	0,5	0,3	0,5	0,1	205,3	477,4	159,7	9,7	1270,3	19,4	0,0	0,1	
Всего за день:				248,37	65,4	78,5	365,4	2458,2	118,2	1,1	0,7	0,9	0,1	454,2	966,0	287,4	18,5	1913,8	30,1	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	5,6															

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	22,00	0,7	10,1	2,3	102,6	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	20,9	38,4	12,7	0,9	128,3	2,7	0,0	0,0	
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	35,05	9,1	8,4	17,6	186,3	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	54,7	143,5	35,4	1,3	253,0	64,9	0,0	0,3	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	12,50	3,8	6,3	25,7	175,5	12,5	0,2	0,1	0,1	0,1	53,8	103,0	36,4	1,5	917,0	10,3	0,0	0,1	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,50	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,25	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				79,37	25,0	25,7	160,7	979,0	21,9	0,5	0,4	0,1	0,1	189,7	459,5	159,9	10,6	1605,5	81,8	0,0	0,4	
Обед																						
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	37,67	2,8	6,2	7,9	98,0	3,7	0,1	0,0	0,0	0,0	16,8	52,0	17,6	0,6	92,1	0,0	0,0	0,0	
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	25,00	1,8	5,1	10,8	96,7	8,5	0,1	0,1	0,2	0,0	36,1	47,5	21,4	0,9	366,7	3,9	0,0	0,0	
2008	192	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	230	35,00	5,1	13,3	48,3	334,5	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	15,9	100,9	28,3	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	10,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	12,00	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				126,84	23,2	28,6	219,9	1232,2	12,2	0,5	0,2	0,3	0,0	131,9	395,3	146,9	8,6	698,7	7,8	0,0	0,1	
Всего за день:				206,21	48,2	54,3	380,6	2211,2	34,1	1,1	0,6	0,4	0,1	321,6	854,8	306,8	19,2	2304,2	89,7	0,0	0,4	
Сбалансированность:					1	1,1	7,9															

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг
Завтрак																				
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	10,00	7,0	8,1	34,7	242,5	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	152,2	230,9	34,8	1,3	0,0	0,0	0,0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	10,25	2,7	16,8	29,7	280,2	0,0	0,1	0,0	0,2	0,3	10,8	44,3	16,2	1,2	58,5	1,7	0,0
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	11,00	3,8	0,8	24,8	121,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	8,8	34,1	5,5	0,4	49,0	1,2	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	25,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0
Итого за прием пищи:				61,25	20,6	26,7	184,0	1064,0	11,5	0,4	0,2	0,2	0,4	234,2	444,5	120,1	10,9	615,3	8,8	0,0
Обед																				
2011	35	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	22,00	1,9	5,4	15,1	116,7	8,6	0,1	0,1	0,0	0,0	13,1	55,2	20,3	1,0	522,2	4,9	0,0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	40,00	2,8	4,1	7,6	80,0	22,0	0,1	0,0	0,2	0,0	35,0	47,0	21,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	18,00	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	93,6	31,2	0,7	0,0	0,0	0,0
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	40,00	13,4	9,3	5,1	178,1	9,4	0,2	1,1	4,5	0,0	28,5	192,0	13,0	4,2	219,0	5,7	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	13,00	0,3	0,1	32,8	133,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,7	17,4	7,8	0,4	125,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				140,17	33,3	25,4	204,8	1202,6	40,0	0,6	1,3	4,7	0,0	143,8	550,1	150,9	11,0	1074,1	14,5	0,0
Всего за день:				201,42	54,0	52,1	388,8	2266,6	51,5	1,1	1,4	4,9	0,4	378,0	994,6	271,0	21,9	1689,3	23,3	0,0
Сбалансированность:					1	1,0	7,2													

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,75	8,0	10,2	33,1	256,2	1,3	0,2	0,0	0,1	0,0	140,3	224,0	68,2	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	6,11	2,3	2,9	0,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	87,1	49,5	3,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	15,17	2,7	1,0	31,1	143,4	8,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	24,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	10,25	2,7	16,8	29,7	280,2	0,0	0,1	0,0	0,2	0,3	10,8	44,3	16,2	1,2	58,5	1,7	0,0	0,0		
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0		
2008		ЙОГУРТ	100	50,00	2,0	1,5	3,0	48,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0	146,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				90,35	18,4	32,4	113,0	831,4	10,2	0,3	0,2	0,3	0,3	395,2	467,3	125,9	6,9	304,8	1,7	0,0	0,0		
Обед																							
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	22,20	1,1	6,2	4,7	80,8	19,0	0,1	0,0	0,1	0,0	16,8	31,5	17,5	0,9	251,2	2,2	0,0	0,0		
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	220	28,36	8,1	4,1	10,7	111,8	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	74,8	15,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0		
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	150	46,25	12,4	14,9	15,6	253,8	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	28,5	116,6	18,9	1,8	243,8	6,7	0,0	0,0		
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	12,36	6,5	5,6	37,0	225,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	4,6	41,8	8,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0		
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,75	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				126,09	38,9	31,8	194,8	1233,3	22,1	0,5	0,2	0,2	0,1	103,5	413,5	121,0	9,7	701,8	12,8	0,0	0,1		
Всего за день:				216,44	57,3	64,2	307,8	2064,8	32,3	0,8	0,4	0,5	0,4	498,7	880,8	246,9	16,6	1006,8	14,4	0,0	0,1		
Сбалансированность:					1	1,1	5,4																

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
					3,6	4,5	15,1	116,3	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,5	89,3	17,8	0,2	158,7	9,2	0,0	0,0	
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	11,50	3,3	10,6	37,0	256,8	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	12,0	53,0	20,3	1,5	71,3	2,1	0,0	0,0	
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	10,25	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	10,8	3,0	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ВАФЛИ	30	16,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	10,8	3,0	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				42,75	14,5	16,7	160,3	851,7	0,7	0,3	0,3	0,1	0,2	174,7	277,2	96,7	8,0	501,8	15,2	0,0	0,0	
Обед																						
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	28,00	2,8	6,2	7,9	98,0	3,7	0,1	0,0	0,0	0,0	16,8	52,0	17,6	0,6	92,1	0,0	0,0	0,0	
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	35,00	2,3	5,9	15,6	126,9	7,4	0,1	0,1	0,2	0,0	45,6	62,4	29,1	1,4	504,6	6,6	0,0	0,0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	17,20	3,8	6,2	25,6	174,3	12,4	0,2	0,1	0,0	0,1	42,6	101,0	34,9	1,4	913,7	10,2	0,0	0,1	
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	37,67	8,9	8,2	11,5	159,7	0,3	0,1	0,1	0,0	0,0	48,2	127,5	22,5	1,2	214,4	58,7	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	3,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				128,04	28,6	27,6	174,5	1065,8	23,8	0,7	0,4	0,3	0,1	191,5	495,7	165,6	9,6	1931,7	79,4	0,0	0,1	
Всего за день:				170,79	43,1	44,3	334,8	1917,5	24,5	1,0	0,7	0,4	0,3	366,2	773,0	262,3	17,5	2433,5	94,6	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,0	7,8															

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	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																						
					8,3	8,3	40,0	267,0	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	135,5	210,3	42,6	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	200	9,52	8,3	8,3	40,0	267,0	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	135,5	210,3	42,6	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	10,25	3,3	10,6	37,0	256,8	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	12,0	53,0	20,3	1,5	71,3	2,1	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
2008		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	100	35,00	2,7	25,8	54,7	463,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	35,0	69,0	39,0	2,1	133,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	100	25,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				84,77	21,4	45,7	226,5	1406,2	11,5	0,4	0,2	0,2	0,2	244,9	467,4	165,4	14,2	712,1	8,0	0,0	0,0	
Обед																						
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	10,23	1,4	10,1	6,6	123,3	15,0	0,0	0,0	0,3	0,0	38,1	36,1	19,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	25,00	3,9	2,8	19,0	117,0	6,0	0,1	0,0	0,2	0,0	22,0	54,0	21,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	60,00	27,0	25,8	21,4	425,6	8,0	0,2	0,0	0,0	0,0	33,6	304,0	57,6	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ВАФЛИ	30	16,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	10,8	3,0	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				119,47	44,5	40,6	185,4	1286,6	29,2	0,5	0,1	0,5	0,0	158,7	579,4	176,0	14,1	349,2	3,9	0,0	0,0	
Всего за день:				204,24	65,9	86,3	411,8	2692,8	40,6	1,0	0,3	0,6	0,2	403,6	1046,9	341,4	28,3	1061,3	11,9	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,3	6,2															

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
					0,8	6,1	2,4	67,2	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	21,9	40,0	13,3	1,0	134,0	2,9	0,0	0,0	
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	22,00																		
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	35,20	8,6	8,2	15,7	171,2	7,9	0,1	0,1	0,2	0,1	32,9	115,9	31,9	1,9	670,3	8,2	0,0	0,1	
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	11,00	3,8	2,0	24,9	132,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	8,9	34,3	5,5	0,4	49,2	1,2	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
2008		МАНДАРИН	100	40,64	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,9	0,0	0,0	0,2	
Итого за прием пищи:				117,08	25,4	17,4	165,5	922,9	55,5	0,5	0,3	0,2	0,2	158,9	381,8	137,0	10,3	1315,5	16,2	0,0	0,3	
Обед																						
					1,1	6,2	4,7	80,8	19,0	0,1	0,0	0,1	0,0	16,8	31,5	17,5	0,9	251,2	2,2	0,0	0,0	
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	27,00																		
2008	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	21,50	12,5	11,1	18,8	225,4	5,1	0,1	0,1	0,2	0,1	27,7	129,4	29,6	2,1	539,6	7,6	0,0	0,1	
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	66,00	17,9	18,0	16,2	303,1	22,3	0,1	0,2	0,1	0,2	75,3	186,4	39,0	3,1	527,8	11,7	0,0	0,1	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				122,74	42,8	36,2	154,8	1123,9	46,5	0,5	0,4	0,4	0,3	180,1	521,9	161,4	13,1	1625,8	25,5	0,0	0,1	
Всего за день:				239,82	68,2	53,6	320,4	2046,8	102,1	1,0	0,8	0,6	0,4	339,0	903,6	298,4	23,4	2941,2	41,7	0,0	0,4	
Сбалансированность:					1	0,8	4,7															