Согласовано:
Директор
МБОУ "Волховская СОШ №1"
_____ А.Ю. Арутюнян
(подпись)

Согласовано:
Директор
ООО "Перспектива"
_____ А.В. Смирнов
(подпись)

Утверждаю
Директор
ООО "Торговый дом Марс"
_____ А.Н. Смирнов
(подпись)

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд

для организации питания детей

в образовательных учреждениях

Волховского района

ь 1 : Понедельник
ителя: первая
растная категория: 7-11 лет

орник цептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,20	7,90	31,50	232,14	0,20	1,30	14,00	1,10	0,20	193,90	16,60	158,00	1,20	109,30	0,10	0,09	0,00
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,90	3,90	12,90	96,95	0,00	2,10	0,20	0,10	0,00	5,40	3,30	27,60	0,10	23,80	0,00	0,05	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,60	3,10	0,30	53,02	0,00	0,00	10,10	1,00	0,20	22,50	4,90	18,60	0,10	13,70	0,09	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,70	14,20	96,04	0,00	0,50	13,40	0,00	0,10	100,10	4,70	28,30	0,80	15,60	0,04	0,30	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	1,30	1,90	23,20	118,12	0,00	0,00	26,90	0,00	0,00	14,50	10,00	25,30	0,10	15,30	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**500**	**19,10**	**19,50**	**82,10**	**596,27**	**0,20**	**3,90**	**64,60**	**2,20**	**0,50**	**336,40**	**39,50**	**257,80**	**2,30**	**177,70**	**0,23**	**0,44**	**0,00**
Обед																				
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,20	1,80	6,30	47,49	0,07	2,90	12,90	0,00	0,00	26,40	13,20	37,30	0,80	29,10	0,06	0,02	0,01
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	205	4,20	7,10	47,30	277,18	0,18	21,10	100,69	1,80	0,05	120,10	44,60	136,30	1,40	166,10	0,01	1,10	0,00
2011	290	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	14,00	15,20	3,00	211,06	0,04	0,60	101,30	0,30	0,23	23,40	7,30	47,20	0,20	63,90	0,05	0,10	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,30	2,60	34,10	185,72	0,10	0,60	18,60	0,10	0,00	29,20	12,40	52,40	0,10	42,90	0,08	0,00	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	11,80	49,72	0,00	0,90	31,40	0,20	0,00	11,00	3,30	2,20	0,40	43,40	0,06	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**715**	**26,10**	**27,00**	**111,00**	**813,21**	**0,39**	**26,10**	**287,29**	**2,80**	**0,28**	**213,70**	**84,60**	**292,80**	**3,70**	**372,60**	**0,26**	**1,22**	**0,01**
Всего за день:				**45,20**	**46,50**	**193,10**	**1409,48**	**0,59**	**30,00**	**351,89**	**5,00**	**0,78**	**550,10**	**124,10**	**550,60**	**6,00**	**550,30**	**0,49**	**1,66**	**0,01**
Сбалансированность:				**1,00**	**1,00**	**4,00**														

ень 2 : вторник
еделя: первая
озрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,90	14,30	34,80	328,56	0,20	1,30	68,30	1,10	0,20	193,90	16,60	158,00	1,20	109,30	0,10	0,09	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	53,96	0,05	0,00	2,90	1,20	0,10	13,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,02	0,50	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,70	14,20	96,04	0,00	0,50	13,40	0,00	0,10	100,10	4,70	28,30	0,80	15,60	0,04	0,30	0,00
2008		МАНДАРИН	100	0,40	0,40	9,80	45,54	0,00	8,80	1,20	0,00	0,00	35,00	0,10	17,00	0,10	54,80	0,06	0,10	0,00
Итого за прием пищи:			**500**	**17,90**	**18,00**	**69,10**	**524,10**	**0,25**	**10,60**	**85,80**	**2,30**	**0,40**	**342,80**	**24,00**	**216,30**	**2,30**	**198,10**	**0,22**	**0,99**	**0,00**
Обед																				
2008	30	САЛАТ" СТЕПНОЙ"	60	0,80	1,90	15,90	86,14	0,00	2,30	12,30	0,00	0,02	29,40	11,50	22,60	0,20	67,60	0,10	0,20	0,01
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,40	5,40	28,60	181,42	0,15	15,20	110,30	1,12	0,13	116,50	42,30	126,80	1,70	128,40	0,02	0,34	0,00
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,60	14,30	3,10	185,06	0,10	1,20	61,70	1,00	0,05	24,50	15,60	17,10	0,30	32,80	0,06	0,00	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,40	4,20	38,20	230,12	0,10	0,00	26,40	0,00	0,10	22,30	25,40	148,50	0,40	53,10	0,09	0,00	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,30	0,00	28,60	118,49	0,00	0,90	31,40	0,20	0,03	11,00	3,30	2,20	0,40	43,40	0,01	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,03	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**715**	**23,80**	**26,00**	**122,90**	**843,27**	**0,35**	**19,60**	**264,50**	**2,72**	**0,36**	**207,30**	**101,90**	**334,60**	**3,80**	**352,50**	**0,28**	**0,54**	**0,01**
Всего за день:				**41,70**	**44,00**	**192,00**	**1367,37**	**0,60**	**30,20**	**350,30**	**5,02**	**0,76**	**550,10**	**125,90**	**550,90**	**6,10**	**550,60**	**0,50**	**1,53**	**0,01**
Сбалансированность:				**1,00**	**1,00**	**4,00**														

День 3 : среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	7,50	6,80	36,20	242,41	0,20	1,30	66,10	1,10	0,20	193,90	16,60	158,00	1,20	109,30	0,10	0,09	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	6,00	7,30	18,70	169,16	0,00	0,10	11,60	0,06	0,10	35,80	7,90	58,60	0,40	31,60	0,05	0,06	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,00	0,00	9,80	40,18	0,00	0,30	6,90	0,00	0,00	7,40	1,80	1,00	0,00	8,90	0,06	0,00	0,00
2008		ЙОГУРТ	110	2,20	1,70	3,30	38,36	0,00	0,20	29,30	0,00	0,20	96,20	7,30	104,50	0,00	90,40	0,00	0,09	0,00
Итого за прием пищи:			**505**	**15,70**	**15,80**	**68,00**	**490,11**	0,00	**1,90**	**113,90**	**1,16**	**0,50**	**333,30**	**33,60**	**322,10**	**1,60**	**240,20**	**0,21**	**0,24**	**0,00**
Обед																				
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	2,90	27,30	143,00	0,00	12,20	22,90	0,10	0,00	25,20	8,60	18,60	0,40	56,40	0,05	0,30	0,01
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,70	8,20	17,50	179,58	0,50	11,30	98,20	2,73	0,10	128,30	51,60	132,70	1,80	122,40	0,06	0,56	0,00
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,90	7,60	9,40	162,11	0,00	0,50	45,90	0,30	0,00	14,90	6,80	18,80	0,30	49,90	0,08	0,40	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,00	5,30	21,10	148,10	0,10	4,30	39,70	0,30	0,10	37,90	19,60	40,50	1,20	53,70	0,07	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	29,70	121,77	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	7,50	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**705**	**25,90**	**24,20**	**113,50**	**796,60**	**0,60**	**28,30**	**236,60**	**3,83**	**0,20**	**217,40**	**92,00**	**228,00**	**4,50**	**310,40**	**0,26**	**1,26**	**0,01**
Всего за день:				**41,60**	**40,00**	**181,50**	**1286,71**	**0,60**	**30,20**	**350,50**	**4,99**	**0,70**	**550,70**	**125,60**	**550,10**	**6,10**	**550,60**	**0,47**	**1,50**	**0,01**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 4: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150/20	16,40	18,20	25,50	341,05	0,10	0,40	74,30	0,50	0,00	245,10	20,10	205,60	1,10	125,50	0,08	0,50	0,00
2008		БАТОН .	30	2,30	0,90	15,40	80,94	0,00	0,50	13,40	0,00	0,10	100,10	4,70	28,30	0,80	15,60	0,04	0,30	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,00	0,00	9,70	39,77	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	45,54	0,00	10,00	22,40	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	0,02	28,30	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**500**	**19,10**	**19,50**	**60,40**	**507,30**	**0,10**	**10,90**	**113,50**	**0,60**	**0,10**	**367,10**	**34,10**	**250,00**	**1,92**	**170,10**	**0,14**	**0,80**	**0,00**
Обед																				
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,80	1,90	4,40	38,99	0,20	4,60	31,40	1,20	0,20	16,10	10,50	23,40	0,50	67,10	0,02	0,00	0,01
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,00	3,90	16,10	118,68	0,23	13,30	106,90	2,30	0,30	107,30	55,30	143,20	1,90	157,50	0,17	0,60	0,00
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	17,70	20,40	43,10	439,00	0,07	1,10	41,20	0,10	0,10	31,20	12,30	89,40	0,10	21,30	0,09	0,10	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	11,80	49,72	0,00	0,10	12,40	0,00	0,00	22,40	5,50	9,40	0,07	79,60	0,09	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	84,08	0,00	0,00	44,80	0,80	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**700**	**25,20**	**26,70**	**92,40**	**730,47**	**0,50**	**19,10**	**236,70**	**4,40**	**0,60**	**184,20**	**91,20**	**300,20**	**4,17**	**379,90**	**0,37**	**0,70**	**0,01**
Всего за день:				**44,30**	**46,20**	**152,80**	**1237,77**	**0,60**	**30,00**	**350,20**	**5,00**	**0,70**	**551,30**	**125,30**	**550,20**	**6,09**	**550,00**	**0,51**	**1,50**	**0,01**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

ень 5 : пятница
еделя: первая
озрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2012	207	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕНЫЕ С СЫРОМ	180	14,70	15,30	39,38	364,02	0,1	0,2	93,5	1,5	0,2	236,0	6,7	193,4	0,5	141,1	0,0	0,2	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,05	0,0	2,9	1,2	0,1	13,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,5	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,00	0,00	9,80	40,18	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	45,54	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	10,4	14,3	0,9	61,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**500**	**16,40**	**15,90**	**67,48**	**491,78**	**0,15**	**13,20**	**99,80**	**2,80**	**0,30**	**276,50**	**21,00**	**225,80**	**1,60**	**221,60**	**0,09**	**0,70**	**0,00**
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,80	1,90	15,90	86,14	0,07	2,90	12,90	0,00	0,00	26,40	13,20	37,30	0,80	29,10	0,06	0,02	0,01
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ (ФАСОЛЬ)	200	5,30	9,80	15,60	176,83	0,2	12,2	139,0	1,3	0,3	165,0	51,3	154,3	1,8	113,7	0,2	0,7	0,0
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	11,40	11,70	10,40	198,19	0,1	1,0	23,1	0,0	0,1	21,8	14,2	36,1	0,1	11,1	0,0	0,1	0,0
2011	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,30	2,60	34,10	185,72	0,10	0,60	18,60	0,06	0,00	29,20	12,40	52,40	0,10	42,90	0,08	0,00	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,30	0,00	28,60	118,49	0,00	0,10	12,40	0,00	0,00	22,40	5,50	9,40	0,07	79,60	0,09	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	84,08	0,00	0,00	44,80	0,80	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**750**	**25,70**	**26,40**	**121,60**	**849,45**	**0,44**	**16,80**	**250,80**	**2,16**	**0,41**	**272,00**	**104,20**	**324,30**	**4,46**	**330,80**	**0,47**	**0,82**	**0,01**
Всего за день:				**42,10**	**42,30**	**189,08**	**1341,23**	**0,59**	**30,00**	**350,60**	**4,96**	**0,71**	**548,50**	**125,20**	**550,10**	**6,06**	**552,40**	**0,56**	**1,52**	**0,01**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 6 : суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	19,60	20,40	43,70	449,25	0,1	0,2	93,5	1,5	0,2	236,0	6,7	193,4	0,5	141,1	0,0	0,2	0,0
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	53,96	0,05	0,0	2,9	1,2	0,1	13,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,5	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,00	0,00	13,40	54,94	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	130	0,50	0,50	12,70	58,77	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	10,4	14,3	0,9	61,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**500**	**21,60**	**21,50**	**80,10**	**616,92**	**0,15**	**13,20**	**99,80**	**2,80**	**0,30**	**276,50**	**21,00**	**225,80**	**1,60**	**221,60**	**0,09**	**0,70**	**0,00**
Обед																				
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,20	1,80	6,30	47,49	0,07	2,90	12,90	0,00	0,00	26,40	13,20	37,30	0,80	29,10	0,06	0,02	0,01
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	9,30	12,20	18,60	227,85	0,2	12,2	139,0	1,3	0,3	165,0	51,3	154,3	1,8	113,7	0,2	0,7	0,0
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГОНОВСКИ	100	11,40	11,70	10,40	198,19	0,1	1,0	23,1	0,0	0,1	21,8	14,2	36,1	0,1	11,1	0,0	0,1	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,30	2,60	34,10	185,72	0,10	0,60	18,60	0,06	0,00	29,20	12,40	52,40	0,10	42,90	0,08	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	29,70	121,77	0,00	0,10	12,40	0,00	0,00	22,40	5,50	9,40	0,07	79,60	0,09	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	84,08	0,00	0,00	44,80	0,80	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**730**	**29,80**	**28,70**	**116,10**	**865,10**	**0,44**	**16,80**	**250,80**	**2,16**	**0,41**	**272,00**	**104,20**	**324,30**	**4,46**	**330,80**	**0,47**	**0,82**	**0,01**
Всего за день:				**51,40**	**50,20**	**196,20**	**1482,02**	**0,59**	**30,00**	**350,60**	**4,96**	**0,71**	**548,50**	**125,20**	**550,10**	**6,06**	**552,40**	**0,56**	**1,52**	**0,01**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

ень 7 : Понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,60	11,30	24,60	237,11	0,20	1,30	64,20	1,10	0,20	193,90	16,60	158,00	1,20	109,30	0,10	0,09	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	53,96	0,05	0,0	2,9	1,2	0,1	13,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,5	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,60	3,10	0,30	53,02	0,00	0,00	10,10	1,00	0,20	22,50	4,90	18,60	0,10	13,70	0,09	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,00	0,00	9,80	40,18	0,0	0,3	6,9	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,1	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	1,30	1,90	23,20	118,12	0,00	0,00	26,90	0,00	0,00	14,50	10,00	25,30	0,10	15,30	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**515**	**16,00**	**16,90**	**68,20**	**502,39**	**0,25**	**1,60**	**111,00**	**3,30**	**0,50**	**252,10**	**35,90**	**215,90**	**1,60**	**165,60**	**0,27**	**0,59**	**0,00**
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,50	0,10	1,00	7,08	0,00	0,30	24,70	0,00	0,00	33,80	8,40	14,40	0,40	84,60	0,00	0,00	0,01
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,20	7,90	20,70	179,66	0,18	22,10	147,80	1,80	0,05	148,10	50,10	136,30	1,40	126,10	0,05	1,00	0,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	90/30	13,80	13,20	31,80	309,72	0,07	4,10	15,10	0,10	0,06	57,10	7,60	81,10	0,60	39,00	0,06	0,11	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,00	5,30	26,90	171,88	0,10	0,40	0,00	0,10	0,01	44,90	16,20	85,80	1,20	64,20	0,05	0,00	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	11,80	49,72	0,00	0,90	31,40	0,10	0,00	11,00	3,30	2,20	0,40	43,40	0,06	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**730**	**23,90**	**26,80**	**100,70**	**760,10**	**0,35**	**27,80**	**241,40**	**2,50**	**0,12**	**298,50**	**89,40**	**337,20**	**4,80**	**384,50**	**0,22**	**1,11**	**0,01**
Всего за день:				**39,90**	**43,70**	**168,90**	**1262,49**	**0,60**	**29,40**	**352,40**	**5,80**	**0,62**	**550,60**	**125,30**	**553,10**	**6,40**	**550,10**	**0,49**	**1,70**	**0,01**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 8 : вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,40	11,90	31,50	290,66	0,20	1,30	86,10	1,10	0,20	118,50	29,40	103,70	1,20	167,10	0,10	0,09	0,00
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,90	3,90	12,90	96,95	0,00	2,10	0,20	0,10	0,00	5,40	3,30	27,60	0,10	23,80	0,00	0,05	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,70	14,20	96,04	0,00	0,50	13,40	0,00	0,10	100,10	4,70	28,30	0,80	15,60	0,04	0,30	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	45,54	0,00	8,8	1,2	0,0	0,0	35,0	0,1	17,0	0,1	54,8	0,1	0,1	0,0
Итого за прием пищи:			**510**	**17,80**	**18,90**	**68,40**	**529,19**	**0,20**	**12,70**	**100,90**	**1,20**	**0,30**	**259,00**	**37,50**	**176,60**	**2,20**	**261,30**	**0,20**	**0,54**	**0,00**
Обед																				
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,80	1,90	15,90	86,14	0,00	2,30	12,30	0,00	0,02	29,40	11,50	22,60	0,20	67,60	0,10	0,20	0,01
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	200	3,50	2,40	25,40	140,81	0,28	12,30	124,10	1,80	0,11	102,70	30,10	132,40	1,00	118,30	0,10	0,60	0,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ	200	16,70	19,70	36,10	399,69	0,12	2,80	65,40	1,30	0,32	146,50	37,20	173,30	1,30	48,50	0,09	0,15	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,00	0,00	13,40	54,94	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	84,08	0,00	0,00	44,80	0,80	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**700**	**23,60**	**24,40**	**107,80**	**765,66**	**0,40**	**17,40**	**250,00**	**4,00**	**0,45**	**291,70**	**87,70**	**368,20**	**4,10**	**289,50**	**0,29**	**0,95**	**0,01**
Всего за день:				**41,40**	**43,30**	**176,20**	**1294,85**	**0,60**	**30,10**	**350,90**	**5,20**	**0,75**	**550,70**	**125,20**	**544,80**	**6,30**	**550,80**	**0,49**	**1,49**	**0,01**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 9 : среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,60	7,40	38,10	260,29	0,20	12,90	48,10	2,15	0,10	139,10	9,10	97,30	1,73	112,10	0,00	0,63	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	6,00	7,30	18,70	169,16	0,0	0,1	11,6	0,1	0,1	35,8	5,9	58,6	0,4	12,4	0,1	0,1	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,00	0,00	9,80	40,18	0,0	0,3	6,9	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2008		ЙОГУРТ	110	2,20	1,70	3,30	38,36	0,0	0,2	29,3	0,0	0,2	96,2	7,3	104,5	0,0	90,4	0,0	0,1	0,0
Итого за прием пищи:			**500**	**16,80**	**16,40**	**69,90**	**507,99**	**0,20**	**13,50**	**95,90**	**2,21**	**0,40**	**278,50**	**24,10**	**261,40**	**2,13**	**223,80**	**0,06**	**0,78**	**0,00**
Обед																				
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,20	1,80	6,30	47,49	0,07	2,90	12,90	0,00	0,00	26,40	13,20	37,30	0,80	29,10	0,06	0,02	0,01
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,40	5,90	25,60	186,07	0,2	12,2	139,0	1,3	0,3	165,0	51,3	154,3	1,8	113,7	0,2	0,7	0,0
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,60	14,30	3,10	185,06	0,1	1,2	61,7	1,0	0,1	24,5	15,6	17,1	0,3	32,8	0,1	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,30	2,60	34,10	185,72	0,10	0,60	18,60	0,10	0,00	29,20	12,40	52,40	0,10	42,90	0,08	0,00	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,30	0,00	31,90	132,02	0,00	0,10	2,40	0,00	0,00	22,40	5,50	9,40	0,07	79,60	0,09	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**710**	**24,10**	**24,80**	**109,50**	**778,40**	**0,47**	**17,00**	**257,00**	**2,80**	**0,36**	**271,10**	**101,80**	**287,90**	**3,87**	**325,30**	**0,53**	**0,72**	**0,01**
Всего за день:				**40,90**	**41,20**	**179,40**	**1286,39**	**0,67**	**30,50**	**352,90**	**5,01**	**0,76**	**549,60**	**125,90**	**549,30**	**6,00**	**549,10**	**0,59**	**1,50**	**0,01**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 10 : четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150/20	16,40	18,20	25,50	341,05	0,10	0,40	74,30	0,50	0,00	245,10	20,10	205,60	1,10	125,50	0,06	0,50	0,00
2008		БАТОН	30	2,30	0,90	15,40	80,94	0,05	0,0	2,9	1,2	0,1	13,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,5	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,00	0,00	13,40	54,94	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	45,54	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	10,4	14,3	0,9	61,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**500**	**19,10**	**19,50**	**64,10**	**522,47**	**0,15**	**13,40**	**80,60**	**1,80**	**0,10**	**285,60**	**34,40**	**238,00**	**2,20**	**206,00**	**0,14**	**1,00**	**0,00**
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,50	0,10	1,00	7,08	0,20	4,60	31,40	0,25	0,20	16,10	10,50	23,40	0,40	67,10	0,02	0,00	0,01
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,00	3,90	16,10	118,68	0,23	13,10	106,90	2,30	0,30	107,30	55,30	143,20	1,90	157,50	0,17	0,60	0,00
2011	295	БИТОЧЕК РУБЛЕНЫЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	11,50	15,30	11,30	235,77	0,01	0,00	47,80	0,00	0,10	73,40	6,80	39,60	0,00	30,10	0,12	0,00	0,00
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,30	2,50	31,20	168,80	0,02	0,00	30,20	0,00	0,00	49,20	8,60	71,30	0,00	34,10	0,00	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	29,70	121,77	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	7,50	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	104,17	0,00	0,00	44,80	0,80	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**760**	**23,60**	**22,20**	**110,50**	**756,27**	**0,46**	**17,70**	**268,60**	**3,35**	**0,60**	**260,70**	**90,40**	**312,30**	**3,90**	**344,00**	**0,31**	**0,60**	**0,01**
Всего за день:				**42,70**	**41,70**	**174,60**	**1278,74**	**0,61**	**31,10**	**349,20**	**5,15**	**0,70**	**546,30**	**124,80**	**550,30**	**6,10**	**550,00**	**0,45**	**1,60**	**0,01**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 11 : пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,70	15,30	32,80	337,04	0,1	0,2	93,5	1,5	0,2	236,0	6,7	193,4	0,5	141,1	0,0	0,2	0,0
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	53,96	0,05	0,00	2,90	1,20	0,10	13,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,02	0,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,00	0,00	13,40	54,94	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	130	0,50	0,50	12,70	58,77	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	0,90	61,40	0,04	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**500**	**16,70**	**16,40**	**69,20**	**504,71**	**0,15**	**3,20**	**99,80**	**2,80**	**0,30**	**276,50**	**21,00**	**225,80**	**1,60**	**221,60**	**0,09**	**0,70**	**0,00**
Обед																				
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	2,90	27,30	143,00	0,00	12,20	22,90	0,10	0,00	25,20	8,60	18,60	0,40	56,40	0,05	0,30	0,01
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,40	5,40	28,60	181,42	0,18	11,10	74,30	1,80	0,25	143,10	57,20	136,30	1,80	126,10	0,15	0,50	0,00
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,90	7,60	9,40	162,11	0,00	1,30	45,90	0,10	0,00	14,90	6,80	18,80	0,30	49,90	0,08	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,00	5,30	21,10	148,10	0,10	4,30	39,70	0,30	0,10	37,90	19,60	40,50	1,20	53,70	0,07	0,04	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	2,20	1,50	10,10	43,50	0,20	0,00	45,10	0,00	0,08	43,20	8,30	91,20	0,00	15,10	0,05	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**705**	**23,80**	**22,90**	**105,00**	**720,17**	**0,48**	**28,90**	**250,30**	**2,70**	**0,43**	**267,90**	**104,30**	**322,80**	**4,50**	**328,40**	**0,40**	**0,84**	**0,01**
Всего за день:				**40,50**	**39,30**	**174,20**	**1224,88**	**0,63**	**32,10**	**350,10**	**5,50**	**0,73**	**544,40**	**125,30**	**548,60**	**6,10**	**550,00**	**0,49**	**1,54**	**0,01**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 12 : суббота
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	214	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,70	15,30	32,80	337,04	0,20	12,90	48,10	2,15	0,10	139,10	9,10	97,30	1,73	112,10	0,00	0,63	0,00
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	53,96	0,0	0,1	11,6	0,1	0,1	35,8	5,9	58,6	0,4	12,4	0,1	0,1	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,00	0,00	13,40	54,94	0,0	0,3	6,9	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	45,54	0,0	0,2	29,3	0,0	0,2	96,2	7,3	104,5	0,0	90,4	0,0	0,1	0,0
Итого за прием пищи:			**520**	**16,60**	**16,30**	**66,30**	**491,48**	**0,20**	**13,50**	**95,90**	**2,21**	**0,40**	**278,50**	**24,10**	**261,40**	**2,13**	**223,80**	**0,06**	**0,78**	**0,00**
Обед																				
2011	47	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,00	2,90	27,30	143,00	0,07	2,90	12,90	0,00	0,00	26,40	13,20	37,30	0,80	29,10	0,06	0,02	0,01
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	205	4,20	7,10	47,30	277,18	0,2	12,2	139,0	1,3	0,3	165,0	51,3	154,3	1,8	113,7	0,2	0,7	0,0
2008	241	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	12,90	7,60	9,40	162,11	0,1	1,2	61,7	1,0	0,1	24,5	15,6	17,1	0,3	32,8	0,1	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,00	0,00	13,40	54,94	0,10	0,60	18,60	0,10	0,00	29,20	12,40	52,40	0,10	42,90	0,08	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,10	2,40	0,00	0,00	22,40	5,50	9,40	0,07	79,60	0,09	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**725**	**19,40**	**17,80**	**105,90**	**679,27**	**0,00**	**0,00**	**22,40**	**0,40**	**0,00**	**3,60**	**3,80**	**17,40**	**0,80**	**27,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Всего за день:				**36,00**	**34,10**	**172,20**	**1170,75**	**0,47**	**17,00**	**257,00**	**2,80**	**0,36**	**271,10**	**101,80**	**287,90**	**3,87**	**325,30**	**0,53**	**0,72**	**0,01**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**		**0,67**	**30,50**	**352,90**	**5,01**	**0,76**	**549,60**	**125,90**	**549,30**	**6,00**	**549,10**	**0,59**	**1,50**	**0,01**

ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая
Итого за весь период	507,70	512,50	2 150,18	15 642,68
Среднее значение за период	42,31	42,71	179,18	1 303,56
Сбалансированность	1	1	4	

День 1 : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтра																				
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,90	9,80	37,50	281,38	0,20	1,30	114,50	1,10	0,20	188,10	41,60	183,20	2,70	134,20	0,10	0,10	0,00
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	1,90	3,90	12,90	96,95	0,00	2,10	0,20	0,10	0,00	5,40	3,30	27,60	0,10	23,80	0,00	0,05	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,60	3,10	0,30	53,02	0,00	0,00	10,10	1,00	0,20	22,50	4,90	18,60	0,10	13,70	0,09	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,70	14,20	96,04	0,00	0,50	13,40	0,00	0,10	100,10	4,70	28,30	0,80	15,60	0,04	0,30	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	1,30	1,90	23,20	118,12	0,00	0,00	26,90	0,00	0,00	14,50	10,00	25,30	0,10	15,30	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**550**	**20,80**	**21,40**	**88,10**	**645,51**	**0,20**	**3,90**	**165,10**	**2,20**	**0,50**	**330,60**	**64,50**	**283,00**	**3,80**	**202,60**	**0,23**	**0,45**	**0,00**
Обед																				
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,20	1,80	6,30	47,49	0,07	2,90	12,90	0,00	0,00	26,40	13,20	37,30	0,80	29,10	0,06	0,02	0,02
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	255	5,20	8,90	59,10	346,40	0,29	26,10	100,69	1,80	0,05	176,50	46,70	161,50	2,90	191,20	0,01	1,44	0,00
2011	290	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	14,00	15,20	3,00	211,06	0,04	0,60	101,30	0,30	0,23	23,40	7,30	47,20	0,20	63,90	0,05	0,10	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,30	3,10	40,90	222,35	0,10	0,60	18,60	0,10	0,00	29,20	12,40	52,40	0,10	42,90	0,08	0,00	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	11,80	49,72	0,00	0,90	31,40	0,20	0,00	11,00	3,30	2,20	0,40	43,40	0,06	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**835**	**28,10**	**29,30**	**129,60**	**919,06**	**0,50**	**31,10**	**287,29**	**2,80**	**0,28**	**270,10**	**86,70**	**318,00**	**5,20**	**397,70**	**0,26**	**1,56**	**0,02**
Всего за день:				**48,90**	**50,70**	**217,70**	**1564,57**	**0,70**	**35,00**	**452,39**	**5,00**	**0,78**	**600,70**	**151,20**	**601,00**	**9,00**	**600,30**	**0,49**	**2,01**	**0,02**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 2 : вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	14,80	15,30	43,50	381,32	0,20	1,30	134,90	1,10	0,20	216,10	41,60	190,10	3,70	139,20	0,10	0,30	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	53,96	0,05	0,00	2,90	1,20	0,10	13,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,02	0,50	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,70	14,20	96,04	0,00	0,50	13,40	0,00	0,10	100,10	4,70	28,30	0,80	15,60	0,04	0,30	0,00
2008		МАНДАРИН	100	0,40	0,40	9,80	45,54	0,00	8,80	1,20	0,00	0,00	35,00	0,10	17,00	0,10	54,80	0,06	0,10	0,00
Итого за прием пищи:			**550**	**19,80**	**19,00**	**77,80**	**576,86**	**0,25**	**10,60**	**152,40**	**2,30**	**0,40**	**365,00**	**49,00**	**248,40**	**4,80**	**228,00**	**0,22**	**1,20**	**0,00**
Обед																				
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,30	3,10	21,50	122,31	0,00	2,30	12,30	0,00	0,02	29,40	11,50	22,60	0,20	67,60	0,10	0,20	0,03
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,60	6,70	32,70	215,24	0,25	20,30	148,30	1,12	0,16	144,50	42,30	145,80	2,30	148,40	0,02	0,60	0,00
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,60	14,30	3,10	185,06	0,10	1,20	61,70	1,00	0,05	24,50	15,60	17,10	0,30	32,80	0,06	0,00	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,08	5,04	42,30	261,63	0,10	0,00	26,40	0,00	0,10	22,30	25,40	148,50	0,40	53,10	0,09	0,00	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,30	0,00	28,60	118,49	0,00	0,90	31,40	0,20	0,03	11,00	3,30	2,20	0,40	43,40	0,01	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,03	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**835**	**27,18**	**29,34**	**136,70**	**944,77**	**0,45**	**24,70**	**302,50**	**2,72**	**0,39**	**235,30**	**101,90**	**353,60**	**4,40**	**372,50**	**0,28**	**0,80**	**0,03**
Всего за день:				**46,98**	**48,34**	**214,50**	**1521,63**	**0,70**	**35,30**	**454,90**	**5,02**	**0,79**	**600,30**	**150,90**	**602,00**	**9,20**	**600,50**	**0,50**	**2,00**	**0,025**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 3 : среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,30	9,80	46,70	324,84	0,20	2,10	142,30	1,10	0,20	235,10	41,60	183,20	2,70	134,20	0,13	0,12	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	6,00	7,30	18,70	169,16	0,00	0,10	11,60	0,06	0,10	35,80	7,90	58,60	0,40	31,60	0,05	0,06	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,00	0,00	9,80	40,18	0,00	0,30	6,90	0,00	0,00	7,40	1,80	1,00	0,00	8,90	0,06	0,00	0,00
2008		ЙОГУРТ	110	2,20	1,70	3,30	38,36	0,00	0,20	29,30	0,00	0,20	96,20	7,30	104,50	0,00	90,40	0,00	0,09	0,00
Итого за прием пищи:			**550**	**18,50**	**18,80**	**78,50**	**572,54**	0,00	**2,70**	190,10	**1,16**	**0,50**	**374,50**	**58,60**	**347,30**	**3,10**	**265,10**	**0,24**	**0,27**	**0,00**
Обед																				
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	4,80	45,50	237,75	0,00	12,20	22,90	0,10	0,00	25,20	8,60	18,60	0,40	56,40	0,05	0,30	0,02
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,60	10,25	21,80	224,07	0,61	14,10	122,70	2,73	0,19	136,70	51,60	158,10	2,30	147,10	0,06	0,79	0,00
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	14,30	8,40	10,40	179,39	0,00	0,50	45,90	0,30	0,00	14,90	6,80	18,80	0,30	49,90	0,08	0,50	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,60	6,40	25,30	178,01	0,10	4,30	39,70	0,30	0,10	37,90	19,60	40,50	1,20	53,70	0,07	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	29,70	121,77	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	7,50	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**835**	**30,40**	**30,05**	**141,20**	**983,03**	**0,71**	**31,10**	**261,10**	**3,83**	**0,29**	**225,80**	**92,00**	**253,40**	**5,00**	**335,10**	**0,26**	**1,59**	**0,02**
Всего за день:				**48,90**	**48,85**	**219,70**	**1555,57**	**0,71**	**33,80**	**451,20**	**4,99**	**0,79**	**600,30**	**150,60**	**600,70**	**8,10**	**600,20**	**0,50**	**1,86**	**0,02**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**1**														

День 4 : четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	19,30	20,90	44,10	454,31	0,20	0,50	98,60	0,50	0,00	269,10	50,30	210,30	2,60	151,40	0,08	0,70	0,00
2008		БАТОН	20	2,30	0,90	15,40	80,94	0,00	0,50	13,40	0,00	0,10	100,10	4,70	28,30	0,80	15,60	0,04	0,30	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,00	0,00	9,70	39,77	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	110	0,40	0,40	9,80	45,54	0,00	10,00	22,40	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	0,02	28,30	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**550**	**22,00**	**22,20**	**79,00**	**620,56**	**0,20**	**11,00**	**137,80**	**0,60**	**0,10**	**391,10**	**64,30**	**254,70**	**3,42**	**196,00**	**0,14**	**1,00**	**0,00**
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1,40	3,20	7,30	65,43	0,20	4,60	31,40	1,20	0,20	16,10	10,50	23,40	0,50	67,10	0,02	0,00	0,02
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,00	4,80	30,90	191,83	0,23	18,10	182,60	2,30	0,41	132,90	51,20	189,30	3,34	182,90	0,17	0,95	0,00
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	17,70	20,40	43,10	439,00	0,07	1,10	41,20	0,10	0,10	31,20	12,30	89,40	0,10	21,30	0,09	0,10	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	11,80	49,72	0,00	0,10	12,40	0,00	0,00	22,40	5,50	9,40	0,07	79,60	0,09	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	104,17	0,00	0,00	44,80	0,80	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**800**	**27,50**	**28,90**	**114,30**	**850,15**	**0,50**	**23,90**	**312,40**	**4,40**	**0,71**	**209,80**	**87,10**	**346,30**	**5,61**	**405,30**	**0,37**	**1,05**	**0,02**
Всего за день:				**49,50**	**51,10**	**193,30**	**1470,71**	**0,70**	**34,90**	**450,20**	**5,00**	**0,81**	**600,90**	**151,40**	**601,00**	**9,03**	**601,30**	**0,51**	**2,05**	**0,02**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 5 : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтра																				
2012	207	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕНЫЕ С СЫРОМ	200	17,15	17,85	45,90	424,51	0,10	0,20	28,60	2,50	0,35	198,30	13,20	246,20	0,00	59,20	0,00	0,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,60	0,30	9,10	46,66	0,00	0,00	44,80	0,80	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,00	0,00	9,80	40,18	0,00	0,30	6,90	0,00	0,00	7,40	1,80	1,00	0,00	8,90	0,06	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	110	0,40	0,40	9,80	45,54	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	0,90	61,40	0,04	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**550**	**19,15**	**18,55**	**74,60**	**556,89**	**0,10**	**13,50**	**80,30**	**3,30**	**0,35**	**233,70**	**33,00**	**296,30**	**2,50**	**183,90**	**0,10**	**0,40**	**0,00**
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	1,10	2,00	18,30	98,14	0,00	0,30	24,70	0,00	0,00	33,80	8,40	14,40	0,40	84,60	0,00	0,00	0,02
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ (ФАСОЛЬ)	250	6,10	10,30	17,50	192,55	0,30	17,30	207,90	1,30	0,40	191,30	73,10	176,80	4,90	139,20	0,24	1,00	0,00
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	11,40	11,70	10,40	198,19	0,07	1,00	23,10	0,00	0,10	21,80	14,20	36,10	0,09	11,10	0,00	0,10	0,00
2011	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	6,40	3,80	37,00	213,28	0,10	3,10	80,60	0,00	0,00	95,10	12,60	49,70	1,20	76,10	0,16	0,40	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,30	0,00	28,60	118,49	0,15	0,10	12,40	0,00	0,00	22,40	5,50	9,40	0,07	79,60	0,09	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,60	0,40	17,00	84,08	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**860**	**27,90**	**28,20**	**128,80**	**904,73**	**0,62**	**21,80**	**371,10**	**1,70**	**0,50**	**368,00**	**117,60**	**303,80**	**7,46**	**417,80**	**0,49**	**1,50**	**0,02**
Всего за день:				**47,05**	**46,75**	**203,40**	**1461,62**	**0,72**	**35,30**	**451,40**	**5,00**	**0,85**	**601,70**	**150,60**	**600,10**	**9,96**	**601,70**	**0,59**	**1,90**	**0,02**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 6: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,60	20,40	43,70	449,25	0,1	0,3	124,6	1,5	0,2	262,1	9,5	218,3	0,7	166,3	0,0	0,4	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	1,50	0,60	10,30	53,96	0,05	0,0	2,9	1,2	0,1	13,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,5	0,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,00	0,00	13,40	54,94	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН	20	0,50	0,50	12,70	58,77	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	10,4	14,3	0,9	61,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**570**	**21,60**	**21,50**	**80,10**	**616,92**	**0,15**	**13,30**	**130,90**	**2,80**	**0,30**	**302,60**	**23,80**	**250,70**	**1,80**	**246,80**	**0,09**	**0,90**	**0,00**
Обед																				
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,20	1,80	6,30	47,49	0,07	2,90	12,90	0,00	0,00	26,40	13,20	37,30	0,80	29,10	0,06	0,02	0,03
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	9,30	12,20	18,60	227,85	0,40	14,10	122,70	1,90	0,19	136,70	51,60	158,10	2,30	147,10	0,06	0,79	0,00
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГОНОВСКИ	100	11,40	11,70	10,40	198,19	0,00	4,40	136,70	0,00	0,37	97,90	44,10	84,60	3,30	106,80	0,30	0,33	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,30	2,60	34,10	185,72	0,10	0,60	18,60	0,06	0,00	29,20	12,40	52,40	0,10	42,90	0,08	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	29,70	121,77	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	7,50	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	84,08	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**850**	**29,80**	**28,70**	**116,10**	**865,10**	**0,57**	**22,00**	**320,80**	**2,36**	**0,56**	**301,30**	**126,70**	**349,80**	**7,30**	**353,90**	**0,50**	**1,14**	**0,03**
Всего за день:				**51,40**	**50,20**	**196,20**	**1482,02**	**0,72**	**35,30**	**451,70**	**5,16**	**0,86**	**603,90**	**150,50**	**600,50**	**9,10**	**600,70**	**0,59**	**2,04**	**0,03**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

ень 7 : понедельник
еделя: вторая
озрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтра																				
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,96	14,12	42,50	350,50	0,20	7,50	113,60	1,10	0,30	208,10	41,10	158,00	3,10	138,10	0,10	0,12	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	53,96	0,05	0,0	2,9	1,2	0,1	13,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,5	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,60	3,10	0,30	53,02	0,00	0,00	10,10	1,00	0,20	22,50	4,90	18,60	0,10	13,70	0,09	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,00	0,00	9,80	40,18	0,0	0,3	6,9	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,1	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	1,10	1,30	16,24	83,18	0,00	0,00	26,90	0,00	0,00	14,50	10,00	25,30	0,10	15,30	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**550**	**19,16**	**19,12**	**79,14**	**580,85**	**0,25**	**7,80**	**160,40**	**3,30**	**0,60**	**266,30**	**60,40**	**215,90**	**3,50**	**194,40**	**0,27**	**0,62**	**0,00**
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	1,90	15,90	86,14	0,00	0,30	24,70	0,00	0,00	33,80	8,40	14,40	0,40	84,60	0,00	0,00	0,02
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	6,50	9,80	25,87	223,86	0,29	22,10	196,30	1,80	0,15	184,40	75,30	183,00	1,90	151,20	0,05	1,20	0,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/30	13,80	13,20	31,80	309,72	0,07	4,10	15,10	0,10	0,06	57,10	7,60	81,10	0,60	39,00	0,06	0,11	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,60	6,40	32,27	206,59	0,10	0,40	0,00	0,10	0,01	44,90	16,20	85,80	1,20	64,20	0,05	0,00	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	11,80	49,72	0,00	0,90	31,40	0,10	0,00	11,00	3,30	2,20	0,40	43,40	0,06	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**26,10**	**31,60**	**126,14**	**918,06**	**0,46**	**27,80**	**289,90**	**2,50**	**0,22**	**334,80**	**114,60**	**383,90**	**5,30**	**409,60**	**0,22**	**1,31**	**0,02**
Всего за день:				**45,26**	**50,72**	**205,28**	**1498,91**	**0,71**	**35,60**	**450,30**	**5,80**	**0,82**	**601,10**	**175,00**	**599,80**	**8,80**	**604,00**	**0,49**	**1,93**	**0,02**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

ень 8 : вторник
еделя: вторая
озрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	13,60	12,70	43,60	352,63	0,30	1,30	136,20	1,10	0,20	142,30	30,50	141,70	2,50	192,20	0,10	0,30	0,00
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,90	3,90	12,90	96,95	0,00	2,10	0,20	0,10	0,00	5,40	3,30	27,60	0,10	23,80	0,00	0,05	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,70	14,20	96,04	0,00	0,50	13,40	0,00	0,10	100,10	4,70	28,30	0,80	15,60	0,04	0,30	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	45,54	0,00	8,8	1,2	0,0	0,0	35,0	0,1	17,0	0,1	54,8	0,1	0,1	0,0
Итого за прием пищи:			560	19,00	19,70	80,50	591,16	0,30	12,70	151,00	1,20	0,30	282,80	38,60	214,60	3,50	286,40	0,20	0,75	0,00
Обед																				
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1,30	3,16	26,50	143,37	0,00	2,30	12,30	0,00	0,02	29,40	11,50	22,60	0,20	67,60	0,10	0,20	0,02
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	4,40	3,00	32,70	180,01	0,28	17,50	171,30	1,80	0,14	102,70	55,30	151,00	2,40	143,30	0,10	0,80	0,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ	200	16,70	19,70	36,10	399,69	0,12	2,80	65,40	1,30	0,32	172,30	37,20	173,30	1,30	48,50	0,09	0,15	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,00	0,00	13,40	54,94	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,60	0,40	17,00	84,08	0,00	0,00	44,80	0,80	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**25,00**	**26,26**	**125,70**	**862,09**	**0,40**	**22,60**	**297,20**	**4,00**	**0,48**	**317,50**	**112,90**	**386,80**	**5,50**	**314,50**	**0,29**	**1,15**	**0,02**
Всего за день:				**44,00**	**45,96**	**206,20**	**1453,25**	**0,70**	**35,30**	**448,20**	**5,20**	**0,78**	**600,30**	**151,50**	**601,40**	**9,00**	**600,90**	**0,49**	**1,90**	**0,02**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 9: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,46	9,90	50,80	347,34	0,20	15,10	98,10	2,15	0,10	167,00	39,40	129,20	3,32	137,30	0,00	0,63	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	6,00	7,30	18,70	169,16	0,0	0,1	11,6	0,1	0,1	35,8	5,9	58,6	0,4	12,4	0,1	0,1	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,00	0,00	9,80	40,18	0,0	0,3	6,9	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2008		ЙОГУРТ	110	2,20	1,70	3,30	38,36	0,0	0,2	29,3	0,0	0,2	96,2	7,3	104,5	0,0	90,4	0,0	0,1	0,0
Итого за прием пищи:			**550**	**19,66**	**18,90**	**82,60**	**595,04**	**0,20**	**15,70**	**145,90**	**2,21**	**0,40**	**306,40**	**54,40**	**293,30**	**3,72**	**249,00**	**0,06**	**0,78**	**0,00**
Обед																				
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,20	1,80	6,30	47,49	0,07	2,90	12,90	0,00	0,00	26,40	13,20	37,30	0,80	29,10	0,06	0,02	0,02
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	8,60	8,40	32,10	244,99	0,3	14,8	189,2	1,3	0,3	190,2	51,3	173,5	3,2	138,2	0,2	1,1	0,0
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,60	14,30	3,10	185,06	0,1	1,2	61,7	1,0	0,1	24,5	15,6	17,1	0,3	32,8	0,1	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,20	3,50	40,90	229,76	0,10	0,60	18,60	0,10	0,00	29,20	12,40	52,40	0,10	42,90	0,08	0,00	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,30	0,00	31,90	132,02	0,00	0,10	2,40	0,00	0,00	22,40	5,50	9,40	0,07	79,60	0,09	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**830**	**28,20**	**28,20**	**122,80**	**881,36**	**0,57**	**19,60**	**307,20**	**2,80**	**0,36**	**296,30**	**101,80**	**307,10**	**5,27**	**349,80**	**0,53**	**1,12**	**0,02**
Всего за день:				**47,86**	**47,10**	**205,40**	**1476,40**	**0,77**	**35,30**	**453,10**	**5,01**	**0,76**	**602,70**	**156,20**	**600,40**	**8,99**	**598,80**	**0,59**	**1,90**	**0,02**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 10: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтра																				
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	19,30	20,90	44,10	454,31	0,20	0,50	98,60	0,50	0,00	269,10	50,30	210,30	2,60	151,40	0,08	0,70	0,00
2008		БАТОН	20	2,30	0,90	15,40	80,94	0,05	0,0	2,9	1,2	0,1	13,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,5	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,00	0,00	9,70	39,77	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	110	0,40	0,40	9,80	45,54	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	10,4	14,3	0,9	61,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**550**	**22,00**	**22,20**	**79,00**	**620,56**	**0,25**	**13,50**	**104,90**	**1,80**	**0,10**	**309,60**	**64,60**	**242,70**	**3,70**	**231,90**	**0,14**	**1,20**	**0,00**
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	1,90	15,90	86,14	0,20	4,60	31,40	0,25	0,20	16,10	10,50	23,40	0,40	67,10	0,02	0,00	0,02
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,30	5,90	18,30	155,73	0,23	18,10	182,60	2,30	0,41	132,90	51,20	189,30	3,34	182,90	0,17	0,95	0,00
2011	295	БИТОЧЕК РУБЛЕНЫЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	12,80	17,20	12,60	264,10	0,01	0,00	47,80	0,00	0,10	73,40	6,80	39,60	0,00	30,10	0,12	0,00	0,00
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,20	3,00	37,40	202,56	0,02	0,00	30,20	0,00	0,00	49,20	8,60	71,30	0,00	34,10	0,00	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	29,70	121,77	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	7,50	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3,30	0,40	21,20	104,17	0,00	0,00	44,80	0,80	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**835**	**28,40**	**28,40**	**135,10**	**934,47**	**0,46**	**22,70**	**344,30**	**3,35**	**0,71**	**286,30**	**86,30**	**358,40**	**5,34**	**369,40**	**0,31**	**0,95**	**0,02**
Всего за день:				**50,40**	**50,60**	**214,10**	**1555,03**	**0,71**	**36,20**	**449,20**	**5,15**	**0,81**	**595,90**	**150,90**	**601,10**	**9,04**	**601,30**	**0,45**	**2,15**	**0,02**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 11: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,7	17,3	43,8	408,94	0,1	0,3	124,6	1,5	0,2	262,1	25,3	218,3	0,7	166,3	0,0	0,4	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,77	0,05	0,00	2,90	1,20	0,10	13,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,02	0,50	0,00
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,77	0,00	0,00	3,40	0,10	0,00	5,90	1,30	5,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	53,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	0,90	61,40	0,04	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**570**	**18,70**	**18,40**	**76,50**	**561,44**	**0,15**	**3,30**	**130,90**	**2,80**	**0,30**	**302,60**	**39,60**	**250,70**	**1,80**	**246,80**	**0,09**	**0,90**	**0,00**
Обед																				
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	4,80	45,50	237,75	0,00	12,20	22,90	0,10	0,00	25,20	8,60	18,60	0,40	56,40	0,05	0,30	0,02
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5,60	9,70	35,75	259,75	0,25	14,10	148,30	1,12	0,30	174,20	67,10	162,10	4,30	148,40	0,20	0,80	0,00
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	14,30	8,40	10,10	178,16	0,00	1,30	45,90	0,10	0,00	14,90	6,80	18,80	0,30	49,90	0,08	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,60	6,40	23,30	169,81	0,10	4,30	39,70	0,30	0,10	37,90	19,60	40,50	1,20	53,70	0,07	0,04	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	2,20	1,50	10,10	43,50	0,20	0,00	45,10	0,00	0,08	43,20	8,30	91,20	0,00	15,10	0,05	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			**835**	**28,60**	**31,00**	**133,25**	**931,01**	**0,55**	**31,90**	**324,30**	**2,02**	**0,48**	**299,00**	**114,20**	**348,60**	**7,00**	**350,70**	**0,45**	**1,14**	**0,02**
Всего за день:				**47,30**	**49,40**	**209,75**	**1492,45**	**0,70**	**35,20**	**455,20**	**4,82**	**0,78**	**601,60**	**153,80**	**599,30**	**8,80**	**597,50**	**0,54**	**2,04**	**0,02**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 12: суббота
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2011	182	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	18,3	19,6	57,6	493,47	0,20	2,10	152,90	0,00	0,10	167,00	39,40	129,20	3,32	137,30	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,77	0,05	0,00	2,90	1,20	0,10	13,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,02	0,50	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	45,54	0,00	8,80	1,20	0,00	0,00	35,00	0,10	17,00	0,10	54,80	0,06	0,10	0,00
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	53,96	0,05	0,00	2,90	1,20	0,10	13,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,02	0,50	0,00
Итого за прием пищи:			**570**	**20,20**	**20,60**	**87,40**	**632,74**	**0,30**	**10,90**	**159,90**	**2,40**	**0,30**	**229,60**	**44,70**	**172,20**	**3,82**	**228,90**	**0,10**	**1,10**	**0,00**
Обед																				
2011	47	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,60	3,40	29,10	157,49	0,00	0,00	62,70	0,00	0,00	97,60	14,40	92,40	0,60	60,60	0,30	0,00	0,03
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5,20	8,90	59,10	346,40	0,29	26,10	100,69	1,80	0,05	176,50	46,70	161,50	2,90	191,20	0,01	0,44	0,00
2008	241	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	280	22,50	18,60	9,40	303,77	0,10	0,00	102,60	0,00	0,40	78,60	38,10	144,30	0,50	74,30	0,10	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,77	0,05	0,00	2,90	1,20	0,10	13,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,02	0,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	42,04	0,00	0,00	22,40	0,40	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00
ого за прием пищи:			**855**	**30,60**	**31,10**	**115,80**	**889,47**	**0,44**	**26,10**	**291,29**	**3,40**	**0,55**	**370,10**	**105,60**	**428,60**	**5,00**	**371,70**	**0,43**	**0,94**	**0,03**
ого за день:				**50,80**	**51,70**	**203,20**	**1522,21**	**0,74**	**37,00**	**451,19**	**5,80**	**0,85**	**599,70**	**150,30**	**600,80**	**8,82**	**600,60**	**0,53**	**2,04**	**0,03**
балансированность:				**1**	**1**	**4**														

ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	578,35	543,08	2 488,73	18 054,35
Среднее значение за период	48,20	45,26	207,39	1 504,53
Сбалансированность	1	1	4	