МАОУ «Сосьвинская СОШ»

1 вариант

Примерное цикличное меню

10 дней

2024-2025

Согласовано
Директор школы
_____ Слепцова Н.А.
28 августа 2024г.

Утверждаю
Организатор горячего питания
_____ Шарапова К.Б.

1 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	19,8	1,7	4,2	8,1	77,0	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	25,9	38,7	17,0	1,3	230,4	4,1	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	35,0	6,4	5,8	40,6	240,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	35,2	49,4	12,3	1,2	75,2	0,9	0,0	0,0
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	35,0	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
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	9,5	1,8	9,8	7,2	122,0	2,0	0,0	0,0	0,3	0,0	8,0	20,0	10,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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	15,0	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		ЯБЛОКО	100	26,0	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:				**150,3**	**32,8**	**45,5**	**181,2**	**1 266,6**	**17,5**	**0,6**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**181,3**	**455,6**	**142,7**	**14,0**	**890,9**	**10,9**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	18,0	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	42,5	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
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	35,00	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
2011	260	ГУЛЯШ	175	115,00	26,2	30,1	6,4	401,3	3,2	0,1	0,2	0,0	0,0	36,1	232,2	34,4	3,6	608,7	11,8	0,0	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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	15,5	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	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	15	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:				**251,0**	**53,2**	**52,9**	**219,8**	**1 570,1**	**13,5**	**0,5**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**153,5**	**642,0**	**175,8**	**14,2**	**1 114,3**	**18,5**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**396,3**	**86,0**	**98,5**	**401,0**	**2 836,7**	**31,0**	**1,1**	**0,6**	**0,5**	**0,1**	**334,8**	**1 097,6**	**318,5**	**28,1**	**2 005,1**	**29,3**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,7**														

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	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	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	18,00	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	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	42,5	9,6	9,0	18,1	192,0	9,2	0,1	0,1	0,2	0,1	36,9	129,0	36,0	2,1	761,4	9,4	0,0	0,1
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	50	10,5	2,3	2,0	13,4	81,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	22,0	4,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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		АПЕЛЬСИН	100	32,82	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:				**124,0**	**24,8**	**22,3**	**156,9**	**933,1**	**81,0**	**0,5**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**164,1**	**387,0**	**141,6**	**10,8**	**1 393,9**	**18,1**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	15,0	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	42,5	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	45,0	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	60,0	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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
2008		ПРЯНИКИ	30	10,0	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	15,0	2,7	0,2	21,3	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**266,5**	**53,2**	**41,1**	**204,2**	**1 405,2**	**43,6**	**0,7**	**0,5**	**0,8**	**0,1**	**246,3**	**764,0**	**220,3**	**11,5**	**2 465,0**	**223,9**	**0,0**	**1,0**
Всего за день:				**390,5**	**78,0**	**63,4**	**361,1**	**2 338,3**	**124,6**	**1,2**	**0,8**	**1,1**	**0,2**	**410,4**	**1 151,0**	**361,9**	**22,3**	**3 859,0**	**242,0**	**0,0**	**1,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**4,6**														

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	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	210	35,0	5,2	9,1	31,2	227,9	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	117,7	120,6	26,8	0,4	188,8	10,1	0,0	0,0
2011	403	ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	130	15,5	7,3	14,8	45,7	344,7	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	20,9	63,9	11,8	1,0	127,2	1,9	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	18,5	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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		ГРУША	100	35,52	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**109,52**	**26,7**	**28,2**	**212,7**	**1 214,5**	**6,6**	**0,5**	**0,4**	**0,1**	**0,3**	**302,4**	**433,3**	**127,3**	**7,8**	**847,5**	**25,9**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	40,0	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	42,,5	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	50,0	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	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	35,0	7,9	6,5	46,0	273,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	33,1	178,0	41,4	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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	45,0	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	15,0	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:				**237,5**	**42,6**	**34,9**	**285,1**	**1 624,1**	**40,5**	**0,8**	**0,3**	**7,5**	**0,1**	**180,3**	**771,0**	**187,9**	**18,4**	**1 310,6**	**14,5**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**347,02**	**69,2**	**63,1**	**497,8**	**2 838,5**	**47,1**	**1,3**	**0,7**	**7,6**	**0,3**	**482,8**	**1 204,3**	**315,1**	**26,1**	**2 158,1**	**40,4**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**7,2**														

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	10,5	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
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	33,05	20,2	22,2	12,4	336,0	30,0	0,1	0,0	0,0	0,0	76,0	190,0	44,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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
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:				**101,11**	**33,2**	**29,7**	**155,0**	**1 029,3**	**73,8**	**0,4**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**183,7**	**393,5**	**135,8**	**10,3**	**641,1**	**10,7**	**0,0**	**0,2**
Обед																					
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	20,0	3,5	7,5	18,8	158,6	9,8	0,1	0,1	1,6	0,0	69,5	91,6	54,4	2,3	620,8	11,9	0,0	0,1
2012	59	БОРЩ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	42,5	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
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	35,0	4,4	7,6	39,4	243,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	3,6	73,2	22,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	281	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	45,0	10,3	11,9	8,8	183,3	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	41,3	103,9	15,6	1,3	215,9	6,3	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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	18,0	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
Итого за прием пищи:				**170,5**	**34,8**	**36,2**	**195,7**	**1 252,2**	**27,4**	**0,5**	**0,4**	**1,9**	**0,1**	**224,0**	**511,4**	**190,7**	**11,3**	**1 575,9**	**31,3**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**271,61**	**67,9**	**65,8**	**350,7**	**2 281,5**	**101,3**	**1,0**	**0,5**	**1,9**	**0,1**	**407,7**	**904,9**	**326,5**	**21,6**	**2 217,0**	**42,0**	**0,0**	**0,4**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**5,2**														

5 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	35,0	5,8	8,5	28,6	213,3	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	111,3	94,8	16,6	0,4	183,0	8,8	0,0	0,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	20,0	6,8	12,4	21,1	224,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	195,2	137,2	19,1	1,1	59,5	1,2	0,0	0,0
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	20,5	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	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	15,0	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		ЯБЛОКО	100	26,0	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:				**116,5**	**16,4**	**22,2**	**106,8**	**695,6**	**18,9**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**359,3**	**297,5**	**67,4**	**6,6**	**620,8**	**12,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	15,0	1,5	5,1	9,4	90,4	15,2	0,0	0,0	0,0	0,0	37,6	27,9	12,8	0,8	163,5	2,7	0,0	0,0
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	250	42,5	10,6	4,8	16,2	149,7	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0	20,1	112,2	27,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	35,0	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	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	35,0	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
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	50	10,5	2,3	2,0	13,4	81,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	22,0	4,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	18,5	3,8	3,7	24,3	146,8	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
Итого за прием пищи:				**166,5**	**44,3**	**46,4**	**207,9**	**1 427,9**	**19,1**	**0,7**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**263,8**	**658,2**	**181,0**	**10,5**	**577,7**	**15,6**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**283,0**	**60,7**	**68,6**	**314,7**	**2 123,5**	**38,0**	**0,9**	**0,5**	**0,3**	**0,2**	**623,1**	**955,7**	**248,4**	**17,2**	**1 198,5**	**27,6**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**5,2**														

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	35,0	4,6	5,6	18,9	145,4	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	139,4	111,6	22,3	0,3	198,4	11,5	0,0	0,0
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	16,0	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	5,0	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	15,0	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		БАНАН	100	26,0	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**97,00**	**16,1**	**17,4**	**161,9**	**870,6**	**10,8**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**205,8**	**316,7**	**140,1**	**8,2**	**847,5**	**17,5**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	19,8	1,7	4,2	8,1	77,0	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	25,9	38,7	17,0	1,3	230,4	4,1	0,0	0,0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	42,5	11,4	12,5	8,5	193,0	12,0	0,1	0,1	0,2	0,1	44,4	121,2	29,3	2,1	476,5	7,7	0,0	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	45,0	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	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	50,0	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	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	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:				**172,05**	**36,4**	**33,1**	**144,0**	**1 042,1**	**41,2**	**0,6**	**1,4**	**4,7**	**0,2**	**167,9**	**551,3**	**136,0**	**12,7**	**1 969,1**	**31,5**	**0,0**	**0,3**
Всего за день:				**269,05**	**52,5**	**50,4**	**305,9**	**1 912,7**	**52,0**	**0,9**	**1,8**	**4,9**	**0,4**	**373,7**	**868,0**	**276,1**	**20,9**	**2 816,6**	**49,0**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**5,8**														

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	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	210	43,0	6,0	8,9	30,1	224,7	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	116,9	99,6	17,4	0,4	192,4	9,3	0,0	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	10,5	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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	16,0	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	15,0	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		ЯБЛОКО	100	26,0	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:				**110,5**	**14,9**	**30,1**	**116,8**	**799,0**	**18,7**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,4**	**267,7**	**258,9**	**69,0**	**6,9**	**629,2**	**13,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	25,0	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	250	42,5	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
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	200	55,0	16,6	19,8	20,9	339,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	38,0	155,6	25,3	2,4	325,4	8,9	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	35,0	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	5,0	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	5,0	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:				**177,25**	**42,0**	**37,3**	**209,8**	**1 356,4**	**22,3**	**0,5**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**123,5**	**514,8**	**152,6**	**10,3**	**783,4**	**15,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**287,75**	**56,8**	**67,4**	**326,6**	**2 155,3**	**41,0**	**0,7**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**391,1**	**773,7**	**221,6**	**17,1**	**1 412,6**	**27,9**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**5,7**														

8 день

Сборник рецептур	№ технолого-ческой 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	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	18,0	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	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	40,5	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	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	41,0	4,4	7,1	46,6	268,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	34,2	91,4	33,4	0,7	67,5	0,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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	15,0	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:				**124,45**	**27,7**	**42,6**	**164,4**	**1 151,3**	**9,3**	**0,5**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**151,3**	**466,3**	**141,6**	**10,6**	**503,1**	**7,6**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	30,0	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
2012	59	БОРЩ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	42,5	5,1	7,7	14,4	150,2	14,2	0,1	0,1	0,3	0,0	67,9	83,2	34,6	1,9	515,4	8,7	0,0	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	45,0	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
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	100	40,0	13,7	8,8	8,8	169,8	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	34,4	187,9	45,1	0,9	360,8	120,0	0,0	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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	15,0	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:				**182,5**	**36,7**	**29,9**	**171,8**	**1 106,8**	**30,7**	**0,7**	**0,5**	**0,4**	**0,2**	**221,9**	**598,7**	**207,5**	**11,8**	**2 189,1**	**142,7**	**0,0**	**0,6**
Всего за день:				**306,95**	**64,4**	**72,5**	**336,1**	**2 258,1**	**40,0**	**1,2**	**0,7**	**0,4**	**0,4**	**373,2**	**1 065,0**	**349,1**	**22,4**	**2 692,2**	**150,3**	**0,0**	**0,7**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**5,2**														

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	20,5	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
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	45,0	3,0	15,6	16,4	224,1	11,7	0,1	0,1	0,6	0,1	49,8	69,8	29,2	1,3	473,7	6,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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	15,0	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	41,5	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:				**132,0**	**16,6**	**22,8**	**147,3**	**870,1**	**53,7**	**0,4**	**0,3**	**0,6**	**0,1**	**177,3**	**299,0**	**134,8**	**9,6**	**1 215,2**	**17,5**	**0,0**	**0,2**
Обед																					
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	40,0	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	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	42,5	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
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	68,0	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	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	15,0	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	5,0	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	5,0	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	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:				**185,25**	**52,4**	**48,2**	**190,0**	**1 404,8**	**29,8**	**0,6**	**0,3**	**0,5**	**0,1**	**165,7**	**646,0**	**184,5**	**15,7**	**1 117,0**	**14,6**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**317,25**	**69,0**	**71,0**	**337,3**	**2 274,9**	**83,5**	**1,0**	**0,6**	**1,1**	**0,2**	**342,9**	**945,0**	**319,3**	**25,3**	**2 332,2**	**32,1**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,9**														

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	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	43,0	5,8	8,5	28,6	214,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	111,4	94,9	16,6	0,4	183,2	8,8	0,0	0,0
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	16,0	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	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	25,0	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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		ЯБЛОКО	100	26,0	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:				**115,0**	**18,7**	**23,3**	**170,8**	**970,7**	**11,0**	**0,4**	**0,4**	**0,2**	**0,3**	**270,4**	**341,3**	**101,6**	**7,3**	**831,6**	**25,9**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	25,0	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	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	42,5	14,5	13,3	19,3	254,9	9,6	0,2	0,2	0,2	0,0	36,4	171,1	41,7	2,7	895,6	11,3	0,0	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	33,05	20,2	22,2	12,4	336,0	30,0	0,1	0,0	0,0	0,0	76,0	190,0	44,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	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	5,0	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	15,0	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:				**125,55**	**47,2**	**42,7**	**151,4**	**1 186,3**	**58,7**	**0,6**	**0,3**	**0,3**	**0,0**	**189,4**	**567,1**	**178,6**	**14,6**	**1 454,0**	**17,3**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**240,55**	**65,9**	**65,9**	**322,2**	**2 157,0**	**69,8**	**0,9**	**0,7**	**0,5**	**0,3**	**459,8**	**908,4**	**280,2**	**21,9**	**2 285,6**	**43,2**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,9**														