



Х. ВЕРЖУНЦАЮ:
Директор МБОУ "Высокомысовская СОШ"

2024 г.

**Примерное (циклическое) меню горячего питания для учащихся с 7 до 11 лет
МБОУ "Высокомысовская СОШ"**

2024 г.

1 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины							Минеральные вещества												
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																												
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	41,24	12,1	14,3	19,0	297,6	0,1	0,3	0,1	0,3	0,2	0,3	190,5	30,1	245,0	1,0	193,6	3,2	0,0	0,0						
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	9,56	3,9	3,3	13,7	101,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	127,6	22,0	100,9	0,5	211,7	11,0	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,20	3,3	0,4	21,0	101,1	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	8,9	9,4	43,1	2,0	67,4	2,8	0,0	0,0						
2008		ЙОГУРТ	180	18,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:			580	76,00	24,9	23,0	62,7	612,9	0,3	2,4	0,2	1,4	0,2	0,8	567,0	89,5	579,1	3,5	764,6	17,0	0,1	0,0						
Обед																												
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	4,48	1,4	3,1	8,3	66,5	0,0	3,9	0,0	1,4	0,0	0,0	32,3	19,2	37,6	1,2	279,4	6,8	0,0	0,0						
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЯ, СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	11,43	2,2	5,9	10,8	108,2	0,1	14,4	0,4	0,4	0,1	0,1	46,5	24,4	53,5	1,1	394,3	5,0	0,0	0,0						
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	47,61	8,7	14,2	9,4	282,0	0,3	16,2	7,7	4,6	0,1	1,9	17,2	23,5	323,5	7,2	364,6	7,7	0,2	0,0						
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,31	7,3	6,2	46,6	271,6	0,1	0,0	0,0	1,6	0,1	0,0	12,3	9,8	54,3	1,2	84,7	1,0	0,0	0,0						
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,05	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7,92	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	13,9	19,8	50,4	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,80	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0						
2008	к/к	МАНДАРИН	100	21,40	1,2	0,0	10,8	54,9	0,2	54,9	0,0	0,3	0,0	0,0	50,6	15,9	24,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:			880	113,00	28,1	30,1	147,5	1 084,9	0,8	89,4	8,1	10,3	0,3	2,1	188,6	122,1	578,7	13,8	1 258,8	22,8	0,3	0,1						
Всего за день:				189,00	53,0	53,1	210,2	1 677,8	1,0	91,8	8,2	11,7	0,4	2,9	756,6	211,7	1 157,7	17,3	2 020,4	39,8	0,4	0,1						

2 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет и-ческая Ценност ь, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	46,99	19,1	8,3	3,8	166,7	0,1	2,0	0,1	0,5	0,1	0,2	90,8	64,1	288,7	1,1	579,4	175,4	0,7	0,0		
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	12,73	3,9	6,1	31,7	185,7	0,2	16,0	0,0	0,3	0,1	0,1	21,8	41,6	105,8	1,8	1136,8	10,0	0,1	0,0		
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,02	0,8	0,0	12,3	53,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	28,0	18,0	30,5	3,0	110,8	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7,92	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	13,8	19,8	50,4	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,34	2,4	0,3	15,5	74,5	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	6,6	6,9	31,8	1,5	49,6	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:			500	76,00	30,8	15,1	93,3	622,7	0,5	19,5	0,1	2,8	0,2	0,4	161,0	150,4	507,2	8,6	1 954,1	187,5	0,8	0,0		
Обед																								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	12,76	0,4	5,1	9,6	34,6	0,0	5,5	0,0	1,3	0,0	0,0	12,6	7,6	23,0	0,6	77,0	1,6	0,0	0,0		
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10	17,75	8,7	5,9	28,6	178,5	0,2	2,9	0,2	2,3	0,1	0,1	36,1	33,6	96,4	2,2	406,3	4,1	0,0	0,0		
2011	246	ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	57,89	15,2	22,1	5,9	220,1	0,0	0,6	0,2	2,1	0,0	0,1	19,9	20,0	135,2	2,0	306,0	6,7	0,0	0,0		
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,68	9,2	6,1	41,6	257,5	0,2	0,0	0,0	5,1	0,1	0,1	19,0	136,1	201,9	4,7	286,1	2,5	0,0	0,0		
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	5,72	0,4	0,2	16,4	69,9	0,0	57,7	0,1	0,4	0,0	0,0	13,9	3,4	1,6	0,3	6,1	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,20	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	6,3	6,7	30,5	1,4	47,6	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:			735	113,00	36,2	39,7	116,9	832,0	0,5	66,7	0,5	12,0	0,1	0,4	107,7	207,4	488,4	11,2	1 128,9	16,9	0,1	0,0		
Всего за День:				189,00	67,0	54,8	210,2	1 454,7	1,0	86,1	0,6	14,8	0,3	0,8	268,7	357,8	995,6	19,8	3 083,0	204,4	0,9	0,0		

3 ДЕНЬ

Завтрак

Сборник рецептов	№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18,22	8,8	9,0	28,2	269,5	0,2	0,9	0,0	1,1	0,1	0,2	179,0	46,5	197,7	1,2	318,7	16,4	0,0	0,0						
2011	429	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	12,97	8,7	6,4	27,0	269,4	0,1	0,0	0,1	0,5	0,5	0,1	23,5	11,9	86,0	1,1	121,6	4,9	0,0	0,0						
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,78	2,0	1,4	12,3	70,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	68,9	12,9	52,9	0,3	101,2	5,2	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	4,08	2,2	0,3	14,2	68,5	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	6,0	6,4	29,2	1,3	45,6	1,9	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	5,94	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	58,1	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				540	46,99	32,4	23,9	104,3	988,6	0,5	4,9	0,2	3,6	0,6	0,5	491,2	113,3	538,1	7,9	688,1	28,4	0,1	0,0					

Обед

2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	19,12	1,1	5,2	4,4	70,3	0,1	19,8	0,1	2,4	0,0	0,0	16,2	17,0	30,3	0,9	241,3	2,0	0,0	0,0	
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАПУСОМ	200	9,28	2,0	2,7	13,3	85,6	0,1	4,1	0,2	0,4	0,1	0,1	24,3	16,6	38,0	0,7	284,0	3,0	0,0	0,0	
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	50,49	14,7	19,8	8,8	226,9	0,1	0,0	0,0	0,9	0,1	13,7	18,8	126,1	2,0	265,2	5,3	0,0	0,0		
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	8,98	4,1	10,7	9,9	119,9	0,1	36,3	0,1	2,1	0,0	0,1	92,4	33,5	65,3	2,0	423,4	6,7	0,0	0,0	
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	9,02	1,8	0,1	36,0	153,8	0,0	0,7	0,2	0,0	0,0	0,1	61,1	35,8	46,9	1,0	613,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	6,93	4,2	0,3	27,6	130,3	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	12,7	18,2	46,2	1,1	71,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,76	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				890	113,00	30,6	39,2	133,0	933,8	0,4	60,8	0,7	7,7	0,1	0,4	232,6	148,6	389,9	9,6	1 961,9	19,3	0,1	0,0
Всего за день:				159,99	63,0	63,1	237,3	1 922,3	0,9	66,7	0,9	11,4	0,7	0,9	723,8	262,0	928,0	17,5	2 650,0	47,7	0,2	0,0	

5 День

Сборник рецептов	№ технической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг						
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	19,03	5,5	8,5	30,9	222,9	0,1	0,6	0,1	0,3	0,1	0,2	128,9	27,2	130,1	0,4	211,2	11,5	0,0	0,0						
2011	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	9,06	1,6	5,7	19,0	132,5	0,0	2,1	0,0	0,5	0,1	0,0	7,4	7,6	18,1	0,4	45,1	0,0	0,0	0,0						
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	9,83	3,7	2,6	14,2	95,9	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	131,5	27,6	104,1	2,8	246,9	9,7	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,28	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0						
2008		БАНАН	100	29,20	3,4	1,2	46,9	218,0	0,1	11,4	0,0	0,0	0,0	0,1	9,1	47,7	31,8	0,7	395,3	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				510	72,40	17,3	18,3	131,1	764,0	0,3	14,8	0,1	1,6	0,2	0,4	286,1	123,3	317,7	5,1	950,1	21,2	0,0	0,0					

Обед

2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	20,93	0,7	3,1	2,3	39,7	0,0	9,1	0,0	1,4	0,0	0,0	20,9	12,7	38,3	0,9	128,3	2,7	0,0	0,0	
2008	91	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	14,48	3,3	11,4	9,5	104,8	0,1	3,1	0,2	0,4	0,1	0,1	26,0	17,0	58,9	0,8	263,6	3,3	0,0	0,0	
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	51,34	14,7	14,1	13,7	298,8	0,1	0,0	0,0	3,4	0,0	0,1	15,0	27,8	157,4	2,7	297,9	5,3	0,0	0,0	
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	14,96	12,3	6,3	17,3	209,9	0,1	11,9	0,6	3,4	0,1	0,1	50,4	30,2	73,7	1,4	488,7	6,5	0,0	0,0	
2008	402	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,05	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,60	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,64	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				775	113,00	34,5	35,3	80,0	819,9	0,4	24,2	0,8	9,7	0,2	0,3	131,1	101,9	371,2	7,4	1 246,2	19,5	0,0	0,0
Всего за День:					185,40	51,8	53,6	211,1	1 583,9	0,7	39,0	0,9	11,3	0,4	0,7	417,2	225,2	688,9	12,5	2 196,3	40,7	0,0	0,0

6 ДЕНЬ

Завтрак

Сборник рецептов	№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг						
2011	222	КАША МАННАЯ, ЖИДКАЯ	150	47,86	18,8	17,5	37,8	388,2	0,1	0,3	0,1	0,4	0,2	0,3	223,7	37,4	267,5	1,4	360,3	3,2	0,0	0,0						
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,78	2,0	1,4	12,3	70,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	68,9	12,9	52,9	0,3	101,2	5,2	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,36	2,5	0,2	16,7	78,9	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	7,7	11,0	28,0	0,7	43,0	0,0	0,0	0,0						
2008		ЙОГУРТ	200	18,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				565	76,00	28,9	24,1	75,8	660,2	0,2	2,0	0,2	1,1	0,2	0,7	540,3	89,2	538,4	2,3	796,4	8,4	0,1	0,0					

Обед

2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	13,82	0,8	6,2	6,1	85,4	0,0	12,6	0,5	3,0	0,0	0,0	23,0	17,5	27,9	1,4	229,8	2,6	0,0	0,0	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	11,80	1,4	4,2	7,6	74,2	0,1	6,9	0,2	0,3	0,1	0,1	28,2	16,8	36,1	0,7	253,2	2,9	0,0	0,0	
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	49,83	11,3	16,2	7,4	334,6	0,3	24,1	10,9	3,4	0,0	2,6	19,7	32,7	445,7	9,9	475,1	10,8	0,3	0,1	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,31	7,3	6,2	46,6	271,6	0,1	0,0	0,0	1,6	0,1	0,0	15,0	10,0	54,8	1,3	84,7	1,0	0,0	0,0	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	15,60	1,1	0,2	36,5	109,9	0,0	4,4	0,0	0,2	0,0	0,0	15,5	8,9	15,5	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,72	2,1	0,3	13,4	64,3	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,7	6,0	27,4	1,3	42,8	1,8	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	7,92	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	13,8	19,8	50,4	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				790	113,00	28,6	33,6	147,6	1 082,0	0,7	47,9	11,7	10,3	0,2	2,8	120,9	111,7	657,8	18,8	1 163,0	19,1	0,4	0,1
Всего за день:				189,00	57,5	57,7	223,4	1 742,2	0,9	49,9	11,9	11,4	0,4	3,5	661,1	200,9	1 196,3	21,1	1 959,4	27,5	0,4	0,1	

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																														
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	225	52,94	15,4	16,2	13,3	262,1	0,1	21,3	0,1	0,8	0,2	0,2	64,8	35,0	162,7	2,8	471,5	9,9	0,0	0,0								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	9,56	3,9	3,3	13,7	101,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	127,6	22,0	100,9	0,5	211,7	11,0	0,0	0,0								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	3,30	1,9	0,2	12,6	59,2	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,8	8,3	21,0	0,5	32,3	0,0	0,0	0,0								
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	10,20	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0								
Итого за прием пищи:				550	76,00	21,7	20,1	49,3	466,9	0,1	25,9	0,1	1,9	0,2	0,3	212,5	72,4	294,5	5,9	715,5	21,0	0,0	0,0							
Обед																														
2008	22	САЛАТ ИЗ МОРКВИ	100	19,12	1,1	5,2	4,4	70,3	0,1	19,8	0,1	2,4	0,0	0,0	16,2	17,0	30,3	0,9	241,3	2,0	0,0	0,0								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	200	9,69	2,1	4,6	14,8	88,6	0,1	5,3	0,2	0,3	0,0	0,0	18,8	22,0	52,4	0,8	384,3	3,9	0,0	0,0								
2008	251	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	40,78	16,2	18,8	11,4	197,7	0,1	0,5	0,1	1,7	0,4	0,2	68,0	35,8	235,3	1,1	403,2	128,9	0,6	0,0								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	14,03	3,8	6,1	25,6	172,7	0,2	12,4	0,0	0,3	0,1	0,1	45,2	35,1	101,5	1,4	913,7	10,2	0,1	0,0								
2008	401	КОМОТ ИЗ КУРАТИ	180	9,02	1,8	0,1	36,0	153,8	0,0	0,7	0,2	0,0	0,0	0,1	61,1	35,8	46,9	1,0	613,4	0,0	0,0	0,0								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,60	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0								
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	7,20	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	1,3	0,0	0,1	10,8	11,4	52,2	2,4	81,6	3,4	0,0	0,0								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	30	6,56	0,2	0,0	23,8	97,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,8	3,8	0,4	13,7	0,0	0,0	0,0								
Итого за прием пищи:				840	113,00	33,0	35,6	166,5	1021,0	0,6	38,7	0,6	7,0	0,5	0,5	239,1	175,4	564,1	9,2	2715,7	148,4	0,7	0,0							
Всего за день:					189,00	54,7	55,7	215,8	1487,9	0,7	64,6	0,7	8,9	0,8	0,8	451,7	247,8	858,6	15,0	3431,1	169,3	0,7	0,0							

8 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Se, мг						
2008	189	КАШЛА ОВСЕНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	12,17	6,8	8,5	26,9	212,3	0,1	0,6	0,0	1,1	0,1	0,2	133,0	47,4	170,8	1,2	264,8	12,0	0,0	0,0						
2011	425	БЛЮЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫЛНАЯ	70	23,22	10,2	6,1	30,3	305,3	0,1	0,9	0,2	1,3	1,3	0,3	54,9	15,4	148,1	1,8	170,2	13,4	0,0	0,0						
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	3,86	1,0	0,0	16,6	70,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	27,8	20,9	36,9	3,7	124,1	0,0	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,28	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0						
2008	435	РЯЖЕНКА	100	18,00	6,0	2,0	8,4	80,3	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248,8	28,1	184,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:					560	62,53	27,1	16,9	102,3	836,2	0,4	62,7	0,2	3,6	1,4	510,4	140,8	610,0	8,3	828,2	28,3	0,1	0,0					
Обед																												
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	21,27	0,7	5,1	12,3	57,7	0,0	9,1	0,0	2,2	0,0	0,0	20,9	12,7	38,3	0,9	128,3	2,7	0,0	0,0						
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	21,47	6,7	8,6	18,4	180,9	0,1	13,9	0,3	0,6	0,1	0,1	52,5	38,7	105,7	2,2	692,9	10,3	0,1	0,0						
2008	283	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	37,98	11,6	14,4	12,7	225,0	0,1	2,0	0,1	1,7	0,0	0,1	18,0	20,2	109,3	1,7	230,7	4,5	0,0	0,0						
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	14,96	3,0	13,9	17,3	209,9	0,1	11,9	0,6	3,4	0,1	0,1	50,4	30,2	73,7	1,4	488,7	6,5	0,0	0,0						
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	5,98	0,1	0,1	14,5	60,9	0,0	1,6	0,0	0,2	0,0	0,0	12,3	4,0	3,4	0,6	88,0	0,6	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	5,40	3,0	0,4	19,1	91,8	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	8,1	8,6	39,2	1,8	61,2	2,5	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	5,94	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	58,1	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:					810	113,00	28,5	42,8	116,9	932,8	0,5	38,5	1,0	9,9	0,2	172,6	129,1	407,4	9,5	1 747,8	27,2	0,2	0,0					
Всего за день:						175,53	59,3	59,7	219,2	1 768,9	0,9	101,2	1,3	13,5	1,6	683,1	269,9	1 017,4	17,8	2 576,0	55,4	0,3	0,0					

9 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																												
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	46,60	14,2	18,4	47,3	334,9	0,1	0,4	0,1	0,4	0,3	0,3	205,0	31,0	258,7	0,8	201,6	4,9	0,0	0,0						
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,78	2,0	1,4	12,3	70,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	68,9	12,9	52,9	0,3	101,2	5,2	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,62	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	8,1	11,6	29,4	0,7	45,2	0,0	0,0	0,0						
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,00	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:			565	76,00	25,0	25,3	87,3	600,9	0,2	3,7	0,2	1,1	0,3	0,4	534,0	84,4	530,0	3,8	348,0	10,0	0,1	0,0						
Обед																												
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	9,72	1,1	0,2	7,9	111,9	0,0	9,3	0,2	3,6	0,0	0,0	26,8	17,5	39,2	0,8	278,9	3,5	0,0	0,0						
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	14,48	3,3	5,7	9,5	104,8	0,1	3,1	0,2	0,4	0,1	0,1	26,0	17,0	58,9	0,8	263,6	3,3	0,0	0,0						
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	59,64	18,5	17,0	29,7	305,9	0,2	10,5	0,0	2,0	0,0	0,2	23,4	43,0	200,6	3,2	995,6	12,8	0,1	0,0						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	14,04	0,9	0,2	39,4	121,4	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	7,1	12,5	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	45	7,20	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	1,3	0,0	0,1	10,8	11,4	52,2	2,4	81,6	3,4	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	7,92	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	13,8	19,8	50,4	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:			725	113,00	32,6	32,2	142,0	908,6	0,5	28,5	0,4	8,5	0,1	0,3	113,3	115,8	413,8	10,9	1697,0	23,0	0,1	0,0						
Всего за День:				189,00	57,6	57,6	229,3	1509,4	0,7	30,2	0,6	9,6	0,4	0,7	647,3	200,2	943,8	14,6	2045,0	33,1	0,2	0,0						

10 ДЕНЬ

Завтрак

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	21,06	8,6	11,6	50,8	306,0	0,2	2,0	0,1	1,4	0,1	0,2	160,4	48,2	189,2	1,8	377,8	15,2	0,0	0,0						
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11,00	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	10,38	1,4	10,0	8,9	131,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,2	0,0	5,2	5,4	15,9	0,3	25,0	0,0	0,0	0,0						
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	9,56	3,9	3,3	13,7	101,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	127,6	22,0	100,9	0,5	211,7	11,0	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,00	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0						
2008		ЙОГУРТ	100	18,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				550	76,00	27,9	35,0	103,9	816,3	0,4	4,0	0,3	3,3	0,3	0,7	564,2	118,0	616,6	5,7	974,5	29,0	0,1	0,0					

Обед

2008	27	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	100	31,31	9,9	4,4	4,7	218,3	0,0	6,6	0,1	2,5	0,0	0,1	374,9	20,7	219,7	1,6	184,1	1,5	0,0	0,0	
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЯ И СО СМЕТАНОЙ	200	11,43	2,2	5,9	18,8	108,2	0,1	14,4	0,4	0,4	0,1	0,1	46,5	24,4	53,5	1,1	394,3	5,0	0,0	0,0	
2012	245	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80	23,87	13,2	6,3	0,4	144,5	0,1	1,2	0,1	0,5	0,1	0,1	57,6	69,4	303,5	1,1	589,8	207,9	0,9	0,0	
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	14,23	3,7	10,0	28,1	217,6	0,2	14,3	0,3	4,4	0,0	0,1	31,4	42,6	104,2	1,8	979,6	9,6	0,1	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,05	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	5,95	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	6,30	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
	к/к	ГРУША	100	14,86	0,8	0,0	7,5	37,9	0,1	37,9	0,0	0,2	0,0	0,0	34,9	11,0	17,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				870	113,00	36,9	27,3	120,3	1 005,0	0,7	74,4	0,9	10,0	0,2	0,6	574,6	196,0	783,3	8,7	2 281,4	226,7	1,0	0,0
Всего за день:					189,00	64,8	62,3	224,2	1 821,3	1,1	78,4	1,2	13,4	0,5	1,3	1 138,8	314,1	1 399,9	14,4	3 255,8	255,8	1,1	0,0

