

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Высокомысовская СОШ"

Каретникова Г.С.

" 09 " 09 2024 г.



Примерное (циклическое) меню горячего питания для учащихся с 12 до 18 лет
МБОУ "Высокомысовская СОШ"

2024 г.

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	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	246,0	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	
Итого за прием пищи:				630	58,00	19,3	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	100	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	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЯ, СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	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	ОЛДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	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	180	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	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	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 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	4,80	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	
к/к	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:				990	113,00	28,1	30,1	147,5	1 064,9	0,8	89,4	8,1	10,3	0,3	2,1	188,6	122,1	578,7	13,8	1 255,8	22,8	0,3	0,1
Всего за день:					171,00	47,4	53,1	210,2	1 677,8	1,0	91,8	8,2	11,7	0,4	2,9	755,6	211,7	1 157,7	17,3	2 020,4	39,8	0,4	0,1

2 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витаминны										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																												
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	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	180	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	1 136,8	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						
Итого за прием пищи:				550	71,66	30,8	14,8	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	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	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	180	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	35	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:				855	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:					184,66	67,0	54,5	210,2	1 454,7	1,0	86,1	0,6	14,8	0,3	0,8	266,7	357,8	995,6	19,8	3 083,0	204,4	0,9	0,0					

3 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	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
2008	189	КАША ПШЕНЧАЯ 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								
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 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:				550	29,94	32,4	23,9	63,1	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 КАРТОФЕЛЕМ	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	100	50,49	14,7	19,8	8,8	226,9	0,1	0,0	0,0	0,9	0,1	0,1	13,7	18,8	126,1	2,0	265,2	5,3	0,0	0,0								
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	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								
	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	4,42	0,2	0,0	16,0	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	1,2	2,4	0,3	9,3	0,0	0,0	0,0								
Итого за прием пищи:				850	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:				142,94	63,0	63,1	196,1	1 922,3	0,9	65,7	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								

4 ДЕНЬ

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												
Завтрак																																		
2008	190	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	20,89	5,9	7,4	24,3	188,3	0,1	0,8	0,0	0,4	0,1	0,2	155,9	28,3	139,3	0,5	243,1	13,7	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	3,90	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												
Итого за прием пищи:				550	34,05	11,8	11,0	50,7	350,7	0,2	1,4	0,0	1,1	0,1	0,3	288,9	56,0	266,3	2,2	495,6	26,4	0,0	0,0											
Обед																																		
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	15,73	2,7	5,1	2,6	67,1	0,0	6,0	0,0	2,3	0,0	0,0	23,1	13,0	28,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0												
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	17,38	5,9	5,0	14,5	126,2	0,1	3,0	0,2	1,3	0,0	0,1	23,0	42,5	92,9	1,8	322,0	4,0	0,0	0,0												
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	19,50	15,2	8,1	3,2	147,8	0,1	2,4	0,5	3,6	0,0	0,1	51,6	58,2	224,0	1,1	502,3	143,6	0,6	0,0												
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14,03	3,8	6,1	25,6	172,7	0,2	12,4	0,0	0,3	0,1	0,1	44,9	35,0	101,4	1,4	913,7	10,2	0,1	0,0												
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	15,60	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,0	18,0	24,0	0,8	300,0	12,0	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	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		ГРУША	100	18,04	0,7	0,5	16,7	76,3	0,0	8,1	0,0	0,6	0,0	0,1	30,9	19,5	26,0	3,3	251,7	1,6	0,0	0,0												
Итого за прием пищи:				960	113,00	36,1	25,9	142,3	953,9	0,6	36,0	0,7	10,1	0,1	0,5	234,4	213,7	581,6	11,9	2 421,5	173,7	0,7	0,0											
Всего за день:					147,05	64,8	60,7	237,1	1 769,7	1,0	38,9	1,1	13,2	0,4	1,2	830,1	328,8	1 197,6	16,8	3 333,9	220,0	0,9	0,0											

5 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техно-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	Н, мг	Se, мг										
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	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	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										
Итого за прием пищи:				590	34,14	12,3	11,4	65,2	413,5	0,2	1,3	0,1	1,1	0,1	0,3	269,6	68,0	267,8	4,0	509,7	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	РАССОЛЫНИК 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	100	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	45	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:				810	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	1246,2	19,5	0,0	0,0									
Всего за день:					147,14	46,8	46,7	145,2	1233,4	0,6	28,5	0,9	10,8	0,3	0,6	400,7	169,9	639,0	11,4	1755,9	40,7	0,0	0,0									

6 день

Завтрак

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
2011	222	КАША МАННАЯ, ЖИДКАЯ	200	47,86	18,8	17,5	37,8	398,2	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	33	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							
Итого за прием пищи:					58,00	23,3	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	100	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	180	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:					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:					171,00	51,9	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	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	225	52,94	15,4	16,2	13,3	282,1	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								
Итого за прием пищи:			550	65,80	21,7	20,1	49,3	486,9	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 МОРКОВИ	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 КРУТОЙ	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	180	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	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	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 РУЖАНОЙ	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	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	3,6	0,4	13,7	0,0	0,0	0,0								
Итого за прием пищи:			830	113,00	33,0	35,6	166,5	1 021,0	0,6	38,7	0,6	7,0	0,5	0,5	239,1	175,4	564,1	9,2	2 715,7	148,4	0,7	0,0								
Всего за день:				178,80	54,7	55,7	215,8	1 487,9	0,7	64,6	0,7	8,9	0,8	0,8	451,7	247,8	858,6	15,0	3 431,1	169,3	0,7	0,0								

8 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины														Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	F, мг	Se, мг									
																							В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мкг	В15, мкг	В17, мкг	В19, мкг	В20, мкг
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	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									
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									
Итого за прием пищи:					625	21,31	10,9	8,8	63,6	836,2	0,4	62,7	0,2	3,6	1,4	0,5	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	36,3	0,9	128,3	2,7	0,0	0,0									
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	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	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	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	РАУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	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	КОМПЛОТ 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:					900	113,00	28,5	42,8	116,9	932,8	0,5	38,5	1,0	9,9	0,2	0,4	172,6	129,1	407,4	9,5	1747,8	27,2	0,2	0,0							
Всего за день:						134,31	59,3	51,6	180,5	1768,9	0,9	101,2	1,3	13,5	1,6	0,9	683,1	269,9	1017,4	17,8	2576,0	56,4	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																												
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	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	266,7	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						
Итого за прием пищи:			615	57,00	18,9	25,3	77,2	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	1,4	8,5	7,3	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	250/5	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	180	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	200	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 РЖАНОЙ	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:			825	113,00	32,6	32,2	141,4	908,6	0,5	26,5	0,4	8,5	0,1	0,3	113,3	115,8	413,8	10,9	1 697,0	23,0	0,1	0,0						
Всего за день:				170,00	51,5	57,6	218,6	1 509,4	0,7	30,2	0,6	9,6	0,4	0,7	647,3	200,2	943,8	14,6	2 045,0	33,1	0,2	0,0						
9																												

10 день

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	187	КАША "ЯГТАРНАГ"	200	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	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							
Итого за прием пищи:					600	36,92	27,9	35,0	85,7	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	250	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	100	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 ТУШЕНЫЙ	180	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	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	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:					970	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:					149,62	64,8	62,3	206,0	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						