



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ В ОУ
КУГАРЧИНСКОГО РАЙОНА НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2022- 2023 ГОДА

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2018	83	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	8,0	6,1	10,5	124,4	0,0	0,6	0,0	2,5	0,0	0,0	10,9	11,5	32,1	0,7	66,4	0,4	0,0	0,0		
	610,03	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,9	6,1	51,4	274,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	16,0	34,7	105,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0		
	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,5	119,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				16,3	12,2	95,2	557,9	0,1	0,6	0,1	2,9	0,0	0,0	36,6	49,5	140,4	1,8	77,2	0,4	0,0	0,0		
Обед																							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	1,9	5,0	8,9	89,2	0,0	12,1	0,2	1,8	0,0	0,0	46,2	20,4	43,4	0,9	314,8	4,3	0,0	0,0		
2008	259	ГУЛЯШ МКУР	100	14,9	15,1	3,0	239,5	0,0	1,0	0,0	2,1	0,0	0,0	13,3	19,0	142,5	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0		
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,6	43,1	250,1	0,1	0,0	0,0	1,5	0,1	0,0	16,0	9,3	51,2	1,2	78,5	0,9	0,0	0,0		
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	106,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				28,8	25,8	92,7	783,9	0,2	13,1	0,2	5,4	0,1	0,1	85,2	52,1	240,1	4,3	404,1	5,2	0,0	0,0		
Всего за день:				45,1	38,0	187,9	1 341,8	0,2	13,7	0,3	8,2	0,1	0,1	121,8	101,5	380,5	6,2	481,3	5,6	0,0	0,0		
Сбалансированность:				1	0,8	4,2																	

2 день

Формы питания	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18,2	25,5	3,6	228,5	0,1	1,4	0,1	0,7	0,0	0,0	149,1	21,1	123,8	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
008		ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,8	0,8	29,4	171,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
всего за прием пищи:				22,4	26,3	66,3	557,7	0,1	1,4	0,1	0,7	0,0	0,0	158,7	24,4	126,7	1,7	10,8	0,0	0,0	0,0
Обед																					
008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,8	4,4	19,4	140,8	0,2	4,9	0,2	3,7	0,0	0,1	41,7	34,0	81,2	2,0	491,7	4,6	0,0	0,0
018	108/248	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	7,1	12,2	9,5	197,0	0,0	1,8	0,0	2,7	0,0	0,0	8,1	10,8	73,8	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,4	6,2	38,1	229,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	27,6	23,5	185,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	26,3	105,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	1,9	4,3	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,0	14,4	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
всего за прием пищи:				23,9	22,9	123,6	822,9	0,3	6,7	0,3	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
всего за день:				46,3	49,1	189,9	1380,6	0,4	8,1	0,3	7,8	0,0	0,1	88,9	70,2	344,3	4,3	492,5	4,6	0,0	0,0
анализованность:				1	1,1	4,1															

3 день

Эквивалент		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
	451	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10,0	12,9	11,4	201,8	0,1	0,8	0,1	3,1	0,0	0,1	16,6	20,2	100,5	1,7	222,2	3,7	0,0	0,0	
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,3	270,6	0,1	0,0	0,0	1,6	0,1	0,0	17,6	10,1	55,1	1,3	84,4	1,0	0,0	0,0	
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
на прием пищи:				20,7	19,1	91,0	630,6	0,1	0,8	0,1	4,7	0,1	0,1	43,8	33,6	158,6	3,3	317,4	4,7	0,0	0,0	
Обед																						
12	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,4	4,9	9,6	87,8	0,0	3,9	0,2	2,1	0,0	0,0	19,5	14,4	34,1	0,6	275,7	2,9	0,0	0,0	
	374	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	12,0	7,2	6,0	145,2	0,1	3,6	0,4	3,1	0,0	0,0	26,4	33,6	169,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
08	326	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,3	4,4	44,8	236,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	16,4	29,7	86,2	0,6	63,7	0,9	0,0	0,0	
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,0	14,3	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
на прием пищи:				23,3	16,5	100,6	659,6	0,2	7,5	0,6	5,6	0,1	0,1	72,0	81,0	292,5	2,3	350,2	3,8	0,0	0,0	
за день:				44,0	35,6	191,6	1 290,2	0,4	8,3	0,6	10,3	0,2	0,2	115,8	114,6	451,1	5,6	667,6	8,6	0,1	0,0	
нормированность:				1	0,8	4,4																

адуга Вкуса"

4 день

ик ур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	2,4	2,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	29,7	4,8	24,6	263,9	0,0	0,3	0,0	1,5	0,1	0,3	163,2	29,8	228,4	0,5	204,9	1,4	0,0	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	6,6	11,1	54,1	342,8	0,1	0,0	0,0	2,6	0,0	0,0	14,8	10,0	54,0	0,6	85,7	1,0	0,0	0,0
прием пищи:				39,8	23,2	112,0	830,9	0,2	0,3	0,1	4,2	0,2	0,3	190,0	45,6	300,4	1,4	301,4	2,4	0,1	0,2
Обед																					
	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	255	1,9	5,1	12,9	105,7	0,0	8,1	0,2	1,9	0,0	0,0	44,3	23,6	46,9	1,1	342,6	6,0	0,0	0,0
		БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9,7	13,2	10,9	202,0	0,1	0,9	0,1	2,6	0,0	0,1	19,7	18,9	98,7	1,4	153,0	3,1	0,1	0,0
	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180	10,0	6,5	33,9	278,7	0,1	1,0	0,0	0,4	0,0	0,0	94,6	82,9	172,6	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
прием пищи:				26,9	24,9	95,5	765,0	0,2	10,0	0,3	4,9	0,0	0,1	168,3	128,7	321,2	5,8	506,4	9,1	0,1	0,0
день:				66,6	48,0	207,6	1 595,9	0,4	10,3	0,4	9,1	0,2	0,4	358,3	174,2	621,6	7,2	807,8	11,5	0,1	0,2
нормативность:				1	0,7	3,1															

"Радуга Вкуса"

5 день

5 день																					
Код продуктур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	98,1	5,0	58,1	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0
18 г тнер"	138	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	18,7	30,1	39,5	504,2	0,1	1,9	0,3	6,9	0,0	0,1	28,7	44,0	208,7	2,0	284,3	6,9	0,1	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,3	118,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
08		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				27,5	37,1	102,5	733,7	0,1	2,1	0,3	6,9	0,0	0,2	136,4	52,3	269,7	2,3	304,6	6,9	0,1	0,0
Обед																					
08	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	255	1,9	5,1	9,1	91,0	0,0	12,3	0,2	1,9	0,0	0,0	47,0	20,8	44,2	1,0	321,2	4,4	0,0	0,0
	451	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9,9	12,3	10,8	193,5	0,0	0,6	0,0	2,8	0,0	0,1	14,3	19,3	98,8	1,7	211,1	3,6	0,0	0,0
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,6	43,1	250,1	0,1	0,0	0,0	1,5	0,1	0,0	16,0	9,3	51,2	1,2	78,5	0,9	0,0	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,1	59,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	106,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				23,8	23,0	100,0	736,6	0,2	12,9	0,3	6,1	0,1	0,1	86,9	52,8	197,2	4,1	621,6	8,9	0,1	0,0
за день:				51,3	60,1	202,4	1 470,3	0,3	15,1	0,6	13,1	0,1	0,3	223,3	105,0	466,9	6,5	926,2	15,9	0,2	0,0
нсырованность:				1	1,2	3,9															

6 день

инк птур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
08	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
8 г	136/248	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9,7	13,2	10,9	202,0	0,1	0,9	0,1	2,6	0,0	0,1	19,7	18,9	98,7	1,4	152,9	3,1	0,1	0,0
	146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,0	28,5	194,2	0,2	13,8	0,0	0,3	0,1	0,1	60,0	39,5	114,6	1,7	1 016,5	11,3	0,0	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,0	18,6	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
за прием пищи:				16,7	23,5	68,0	605,1	0,2	14,8	0,2	3,2	0,3	0,2	90,5	61,7	218,2	3,4	1 181,7	14,3	0,1	0,0
Обед																					
	34	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	255	2,2	5,2	16,1	120,6	0,1	7,1	0,2	1,9	0,0	0,1	49,1	29,4	62,8	1,4	496,9	8,0	0,0	0,0
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	7,0	7,2	9,4	145,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180	10,3	6,7	35,4	288,0	0,1	1,0	0,0	0,4	0,0	0,0	97,8	85,7	178,4	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	26,1	104,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	1,9	4,3	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,0	16,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	106,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				25,6	13,1	119,7	847,4	0,2	8,1	0,2	2,4	0,0	0,1	158,4	117,0	245,5	4,5	497,7	8,0	0,0	0,0
за день:				42,3	47,6	187,7	1 452,5	0,4	22,8	0,4	5,5	0,3	0,3	248,9	178,7	463,7	7,9	1 679,4	22,3	0,1	0,0
нсырованность:				1	1,1	4,4															

7 день

Индекс п/п	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
38	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	8,7	40,0	261,7	0,1	0,5	0,0	0,3	0,1	0,1	108,4	30,8	128,0	0,5	183,7	9,2	0,0	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
38		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
38		ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,8	0,8	14,4	171,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				9,8	9,5	87,5	590,8	0,1	0,5	0,0	0,3	0,1	0,1	118,1	34,1	131,0	0,8	194,5	9,2	0,0	0,0
Обед																					
		РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" " СО СМЕТАНОЙ	255	2,4	5,4	16,3	124,6	0,1	6,7	0,2	0,4	0,1	0,1	32,3	26,4	68,9	1,0	488,9	4,7	0,0	0,0
38	259	ГУЛЯШ М/КУР	100	14,9	15,1	3,0	239,5	0,0	1,0	0,0	2,1	0,0	0,0	13,3	19,0	142,5	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
	520 (3)	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,0	6,3	27,3	182,5	0,2	13,3	0,0	0,3	0,1	0,1	56,3	37,9	109,5	1,6	975,4	10,8	0,0	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,0	14,4	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,0	14,0	93,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				26,6	26,8	84,9	750,6	0,3	20,9	0,3	2,8	0,2	0,2	111,6	86,6	323,9	4,8	1 475,1	15,5	0,1	0,0
за день:				36,4	36,4	172,4	1 341,5	0,3	21,4	0,3	3,2	0,3	0,3	229,6	120,7	454,9	5,6	1 669,6	24,7	0,1	0,0
нсырованность:				1	1,0	4,7															

8 день

ник тур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
18	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	190	10,3	16,3	38,1	341,8	0,1	0,2	0,1	1,5	0,2	0,1	170,0	15,7	133,1	1,1	88,1	0,8	0,0	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
18		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,4	12,3	30,1	380,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				21,1	36,9	101,4	955,2	0,1	0,2	0,2	1,7	0,3	0,1	180,9	19,0	138,0	1,5	100,4	0,8	0,0	0,0
Обед																					
	135	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	255	2,0	5,2	11,6	102,3	0,1	8,9	0,2	2,0	0,0	0,1	35,6	22,2	51,8	0,9	397,2	4,6	0,0	0,0
8 г	451	КОТЛЕТЫ , БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9,9	12,3	10,8	193,5	0,0	0,6	0,0	2,8	0,0	0,1	15,9	19,4	99,2	1,7	211,2	3,6	0,0	0,0
18	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,4	6,2	28,1	229,1	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	27,6	23,5	185,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
18		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	106,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				22,6	23,7	88,4	730,3	0,2	9,6	0,3	5,5	0,0	0,1	88,8	68,3	338,9	4,3	619,2	8,2	0,1	0,0
за день:				43,7	60,7	189,8	1 685,6	0,3	9,8	0,4	7,2	0,3	0,2	269,7	87,3	476,9	5,8	719,6	9,0	0,1	0,0
нсированность:				1	1,4	4,3															

9 день

Индекс	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
8	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	9,1	9,4	45,7	304,4	0,2	0,7	0,0	1,4	0,1	0,2	148,2	51,9	195,7	1,5	289,3	13,5	0,0	0,0		
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0		
8		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,0	18,6	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
8		ПЕЧЕНЬЕ	60	9,0	17,0	24,0	380,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
на прием пищи:				20,8	26,4	98,1	818,5	0,2	0,7	0,0	1,4	0,1	0,2	157,8	55,2	198,7	1,8	300,1	13,5	0,0	0,0		
Обед																							
	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,8	4,4	19,4	140,8	0,2	4,9	0,2	3,7	0,0	0,1	41,7	34,0	81,2	2,0	491,7	4,6	0,0	0,0		
8	83	ЩИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	8,0	6,1	10,5	132,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,2	6,0	33,2	274,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	4,7	8,1	41,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0		
	438	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	16,0	67,0	0,0	3,0	0,0	0,4	0,0	0,0	5,0	2,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,0	16,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,0	14,0	93,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
на прием пищи:				26,6	16,5	109,9	790,2	0,3	7,9	0,2	5,0	0,0	0,1	51,4	44,2	126,1	3,9	491,7	4,6	0,0	0,0		
за день:				47,4	42,9	208,0	1 608,7	0,4	8,6	0,3	6,4	0,1	0,2	209,2	99,4	324,8	5,7	791,8	18,1	0,0	0,0		
усирированность:				1	0,9	4,4																	

"Радуга Вкуса"

10 день

Код продукта	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
118	108/248	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	7,1	12,2	9,5	197,0	0,0	1,8	0,0	2,7	0,0	0,0	8,1	10,8	73,8	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
108	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	5,9	6,6	26,8	190,0	0,2	0,0	0,0	3,4	0,1	0,1	18,9	88,5	131,2	3,1	185,0	1,6	0,0	0,0
108	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
108		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9	64,5	0,0	0,0	0,0
За прием пищи:				16,8	19,1	70,5	541,5	0,3	1,8	0,0	7,0	0,1	0,1	47,0	117,5	245,7	5,2	260,3	1,6	0,0	0,0
Обед																					
	64	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ, МАСЛОМ	100	1,4	8,1	8,0	110,5	0,0	3,7	0,0	3,6	0,0	0,0	34,4	18,7	37,0	1,2	269,4	6,5	0,0	0,0
108	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,8	5,7	14,2	119,3	0,0	0,6	0,2	2,3	0,1	0,0	25,8	10,1	33,8	0,5	67,1	2,1	0,0	0,0
18 г тнер"	138	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	15,0	25,3	37,6	438,6	0,1	1,7	0,3	6,3	0,0	0,1	24,9	39,3	175,2	1,6	240,4	5,7	0,1	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
108		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,0	14,4	70,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
За прием пищи:				24,9	39,1	100,0	878,6	0,1	6,0	0,5	12,2	0,1	0,2	94,8	71,4	249,0	3,6	587,6	14,3	0,1	0,0
За день:				41,7	58,2	170,5	1 420,1	0,4	7,8	0,5	19,2	0,2	0,3	141,8	188,9	494,7	8,8	848,0	15,9	0,2	0,0
ансированность:				1	1,4	4,1															