

СОГЛАСОВАНО:
Директор школы: *В.В. Вержинская* Р.Ф.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Радуга Вкус" *В.В. Вержинская*

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОУ С.Б.И.КП.
КУГАРЧИНСКОГО РАЙОНА НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2021-2022 ГОД

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																													
	239	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9	0,0	0,7	0,4	3,2	0,0	0,0	14,3	8,2	15,1	0,3	55,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	326	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	200	4,8	8,7	50,3	298,7	0,1	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0	18,6	33,2	97,4	0,7	72,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,1	17,0	85,7	573,3	0,1	0,8	0,5	3,7	0,2	0,1	42,6	44,7	115,4	1,3	138,3	2,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																													
	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	1,9	5,1	8,9	89,3	0,1	12,1	0,2	1,8	0,0	0,1	46,2	20,5	43,4	1,0	314,8	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	302	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУШЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5	0,1	1,6	0,1	0,8	0,0	0,2	22,3	20,4	160,7	1,7	249,5	6,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,8	4,8	43,1	242,8	0,1	0,0	0,0	1,4	0,1	0,0	15,9	9,4	51,0	1,2	78,4	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		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	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	79,8	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				33,0	29,6	94,6	784,5	0,2	13,8	0,4	4,1	0,1	0,3	94,1	53,5	258,2	4,1	653,5	12,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				51,1	46,7	180,2	1 357,8	0,3	14,5	0,8	7,8	0,2	0,3	136,8	98,2	373,6	5,4	791,7	14,3	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	3,5																							

2 День

№ техн о-рецепт	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
2	ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0			
189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,1	6,9	30,8	208,7	0,1	0,6	0,0	0,9	0,1	0,1	119,9	17,6	100,7	0,4	194,7	9,5	0,0			
	САУДОВОМ	200	0,1	0,0	10,0	42,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	2,3	4,4	0,4	21,6	0,0	0,0			
	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			
Итого за прием пищи:			12,1	9,2	68,4	421,3	0,1	2,0	0,1	0,9	0,1	0,2	221,3	30,6	177,3	0,8	355,0	9,5	0,0			
Обед																						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,0	5,8	53,3	0,0	2,4	0,0	1,4	0,0	0,0	16,2	9,4	17,6	0,9	167,6	3,2	0,0			
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,8	4,4	19,4	140,9	0,2	4,9	0,3	3,7	0,0	0,1	41,7	34,0	81,2	2,0	491,7	4,6	0,0			
263	РАГУ ОВОЩНОЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	160	12,6	14,8	12,1	232,7	0,1	9,0	0,5	2,9	0,0	0,1	38,4	34,6	139,1	2,3	574,6	8,9	0,1			
411	РИТМАМИЗАЦИЯ	200	0,0	0,0	12,0	128,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0			
1	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			
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			
Итого за прием пищи:			24,3	22,2	77,2	693,9	0,3	18,3	0,8	8,1	0,0	0,2	101,3	80,0	245,9	5,6	1 233,8	16,8	0,1			
Всего за день:			36,4	31,4	145,6	1 115,2	0,4	20,2	0,8	9,0	0,1	0,5	322,6	110,6	423,2	6,3	1 588,8	26,2	0,1			
Сбалансированность:			1	0,9	4,0																	

3 День

№ техн о- глическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность к, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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																					
451	БЫТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	14,0	7,5	192,4	0,1	0,8	0,1	3,5	0,0	0,1	13,0	14,4	81,3	1,3	202,0	3,7	0,0	0,0	0,0
332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	7,5	4,9	47,6	264,1	0,1	0,0	0,0	1,6	0,1	0,0	17,7	10,3	56,3	1,3	86,4	1,0	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	0,0
2008	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	0,0
Итого за прием пищи:			20,1	18,8	88,2	614,7	0,1	0,8	0,1	5,1	0,1	0,1	40,3	28,1	140,5	2,9	299,2	4,8	0,0	0,0	0,0
Обед																					
85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,7	6,1	12,0	109,9	0,1	4,9	0,2	2,6	0,0	0,0	24,3	18,0	42,5	0,7	344,8	3,7	0,0	0,0	0,0
80,62	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9	0,0	0,7	0,4	3,2	0,0	0,0	14,3	8,2	15,1	0,3	55,3	1,3	0,0	0,0	0,0
326	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,3	8,6	44,9	274,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0	16,8	29,6	87,0	0,6	64,5	0,9	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	0,0
2008	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	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	0,0
Итого за прием пищи:			21,6	23,0	99,0	690,1	0,1	5,6	0,6	6,3	0,2	0,1	65,1	59,2	147,5	1,9	475,3	5,8	0,1	0,0	0,0
Всего за день:			41,6	41,9	187,3	1 304,8	0,3	6,4	0,7	11,4	0,3	0,2	105,5	87,2	288,0	4,9	774,5	10,6	0,1	0,0	0,0
Сбалансированность:			1	1,0	4,5																

4 день

Уор ник реце птур	№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
	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			
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	110/10	23,9	3,9	20,8	217,2	0,1	0,3	0,0	1,2	0,1	0,2	136,0	24,4	186,6	0,4	171,1	1,3	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			
2008		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			
2008		ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	125	0,4	0,4	10,8	51,7	0,0	11,0	0,0	0,7	0,0	0,0	17,6	8,8	12,1	2,4	305,8	2,2	0,0			
Итого за прием пищи:				27,8	12,6	64,8	501,8	0,1	11,3	0,1	2,1	0,2	0,3	164,5	36,5	203,5	3,1	489,2	3,5	0,0			
Обед																							
	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	5,0	12,6	103,5	0,1	8,0	0,2	1,9	0,0	0,1	43,5	23,1	46,0	1,1	335,7	5,9	0,0			
	451	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2	0,1	0,8	0,1	2,3	0,0	0,1	14,6	14,7	81,4	1,3	202,1	3,7	0,0			
	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,4	5,4	24,3	167,1	0,1	0,0	0,0	3,0	0,1	0,1	17,5	80,3	118,9	2,8	167,7	1,5	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			
2008		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			
		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			
Итого за прием пищи:				21,7	21,5	82,2	615,5	0,3	8,8	0,3	7,2	0,1	0,2	85,2	121,4	249,2	5,5	716,3	11,1	0,1			
Всего за день:				49,5	34,1	147,0	1 117,3	0,3	20,0	0,4	9,3	0,3	0,5	249,7	157,9	452,8	8,7	1 205,5	14,6	0,1			
Сбалансированность:				1	0,7	3,0																	

5 день

5 день																											
Доп ник рече тур	№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																											
2008	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						
		ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	16,0	19,5	39,5	397,9	0,1	1,7	0,3	3,5	0,0	0,1	25,8	41,2	185,4	1,7	251,8	6,0	0,1	0,0						
		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						
2008	685	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,7	0,0	18,6	94,2	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						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	0,0	0,0	14,1	7,0	9,7	1,9	244,6	1,8	0,0	0,0						
		ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	0,0	0,0	14,1	7,0	9,7	1,9	244,6	1,8	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				19,1	28,1	76,6	647,9	0,1	10,5	0,4	4,2	0,2	0,2	50,8	51,5	199,9	4,0	508,7	7,7	0,1	0,0						
Обед																											
2008	84	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	1,9	5,1	8,9	89,3	0,1	12,1	0,2	1,8	0,0	0,1	46,2	20,5	43,4	1,0	314,8	4,3	0,0	0,0						
	259	ТУЛЯШ	45/45	13,7	17,4	5,1	232,0	0,0	0,9	0,0	3,2	0,0	0,1	16,2	16,6	119,3	1,8	281,8	5,8	0,0	0,0						
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,8	4,8	43,1	242,8	0,1	0,0	0,0	1,4	0,1	0,0	15,9	9,4	51,0	1,2	78,4	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						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,0	19,2	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						
2008		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						
Итого за прием пищи:				28,8	27,3	102,2	778,2	0,2	13,0	0,2	6,4	0,1	0,2	88,1	49,7	216,8	4,2	685,7	11,0	0,1	0,0						
Всего за день:				47,9	55,5	178,8	1 426,1	0,3	23,6	0,6	10,7	0,2	0,3	138,8	101,2	416,7	8,2	1 194,5	18,8	0,2	0,0						
Сбалансированность:				1	1,2	3,7																					
5																											

6 день

№ рецептур	№ технологического процесса	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Е, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	98,1	5,0	58,1	0,1	9,5	0,0	0,0				
	292	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	8,6	9,5	6,8	147,4	0,0	1,0	0,1	1,8	0,0	0,1	12,6	13,7	77,5	1,3	197,5	3,7				
	520 (3)	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	4,5	5,5	30,4	189,1	0,2	14,8	0,0	0,3	0,1	0,2	62,5	42,1	121,5	1,8	1 083,4	12,0				
2008	431	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	200	0,1	0,0	10,0	42,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	2,3	4,4	0,4	21,6	0,0				
2008		ПШЕНИЧНЫЙ 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				
Итого за прием пищи:				18,2	18,1	65,8	510,5	0,2	17,1	0,1	2,1	0,1	0,3	177,7	63,2	261,4	3,5	1 312,0	15,6	0,1			
Обед																							
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	3,0	6,8	60,0	0,0	12,4	0,2	1,4	0,0	0,0	36,5	13,7	25,0	0,7	148,1	2,6	0,0			
	34	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	5,1	15,8	118,3	0,1	6,9	0,2	1,9	0,0	0,1	48,3	28,8	61,6	1,4	486,7	7,8	0,0			
		ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	7,3	6,5	7,1	111,9	0,0	1,1	0,1	2,5	0,0	0,0	13,9	7,0	17,7	0,4	68,9	0,8	0,0			
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	180/10	5,4	9,4	24,2	202,8	0,1	0,0	0,0	3,1	0,2	0,1	17,9	80,0	119,1	2,8	167,7	1,4	0,0			
2008	411	ВИТАМИНИЗАЦИЯ	200	0,0	0,0	12,0	128,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	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			
		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			
Итого за прием пищи:				22,2	24,0	98,7	783,7	0,3	22,5	0,5	9,0	0,2	0,2	121,6	131,5	231,4	5,8	871,5	12,6	0,1			
Всего за день:				40,4	42,1	164,5	1 294,2	0,5	39,6	0,6	11,1	0,2	0,5	299,3	194,7	492,8	9,2	2 183,5	28,3	0,1	0,0		
Сбалансированность:				1	1,0	4,1																	

7 день

пор ник реце туд	№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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
Завтрак																				
2008	14	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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
	189	КАШЛА РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,7	6,8	40,8	247,7	0,1	0,5	0,0	0,3	0,1	0,1	110,1	31,4	130,1	0,5	186,8	9,4	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
2008		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
	2	МОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,1	12,2	78,1	495,4	0,1	1,1	0,1	0,3	0,1	0,3	314,8	50,3	263,3	0,9	345,8	9,4	0,0
Обед																				
	91	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,3	17,3	126,6	0,1	7,1	0,2	2,0	0,0	0,1	25,3	24,5	69,8	1,1	514,7	5,1	0,0
	451	КОТЛЕТЫ , БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2	0,1	0,8	0,1	2,3	0,0	0,1	14,6	14,7	81,4	1,3	202,1	3,7	0,0
	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180/5	4,0	5,3	27,3	173,8	0,2	13,3	0,0	0,3	0,1	0,1	55,9	37,9	109,3	1,6	975,0	10,8	0,1
	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
2008		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
		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
Итого за прием пищи:				21,3	21,6	92,3	657,1	0,3	21,2	0,3	4,6	0,1	0,3	105,4	80,4	263,4	4,3	1702,5	19,6	0,1
Всего за день:				35,4	33,8	170,4	1152,5	0,4	22,2	0,4	4,9	0,2	0,6	420,1	130,7	526,8	5,2	2048,3	28,9	0,1
Сбалансированность:				1	1,0	4,8														

8 день

№ техн. о-р	№ технологического	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность В1, мг	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	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		
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	200	10,9	17,2	40,0	0,1	0,2	0,1	1,6	0,2	0,1	179,3	16,5	140,2	1,2	92,7	0,9	0,0		
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	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		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	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		
2008		ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	8,6	0,0	8,8	0,0	0,6	0,0	0,0	14,1	7,0	9,7	1,9	244,6	1,8	0,0		
Итого за прием пищи:				14,7	25,8	82,0	0,1	9,0	0,2	2,4	0,4	0,1	204,2	26,8	154,8	3,5	349,7	2,6	0,0		
Обед																					
	135	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО ГРИБОВ ИЗ КУРИЦЫ	250/5	2,0	5,1	11,4	0,1	8,8	0,2	1,9	0,0	0,1	35,1	21,8	50,9	0,9	390,0	4,5	0,0		
			200	16,0	19,4	39,5	0,1	1,7	0,3	3,4	0,0	0,1	25,9	41,2	185,4	1,7	252,0	6,0	0,1		
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	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		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	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	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:				23,3	24,6	88,8	0,2	10,5	0,5	5,4	0,0	0,2	70,7	66,3	239,3	3,0	652,8	10,5	0,2		
Всего за день:				37,9	50,4	170,7	0,3	19,5	0,6	7,7	0,4	0,3	274,9	93,1	394,1	6,4	1 002,4	13,1	0,2		
Сбалансированность:				1	1,3	4,5															

ООО "Радуга Вкуса"

9 день

№ тех. о-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	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
2008	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
	311	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,2	7,2	34,3	226,9	0,1	0,5	0,0	0,7	0,1	0,1	117,5	34,0	137,5	0,8	207,8	10,3	0,0
2008	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	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
		ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,9	20,8	67,0	525,4	0,1	1,1	0,2	0,9	0,2	0,3	323,3	53,0	272,7	1,2	368,3	10,3	0,0
Обед																				
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫМ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,8	4,4	19,4	140,9	0,2	4,9	0,3	3,7	0,0	0,1	41,7	34,0	81,2	2,0	491,7	4,6	0,0
	451	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2	0,1	0,8	0,1	2,3	0,0	0,1	14,6	14,7	81,4	1,3	202,1	3,7	0,0
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/10	6,7	8,8	42,7	276,8	0,1	0,0	0,0	1,5	0,2	0,0	16,3	9,3	51,3	1,2	78,3	0,9	0,0
2008	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
2008		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
		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
Итого за прием пищи:				27,7	24,3	118,3	813,5	0,3	8,7	0,4	7,9	0,2	0,2	77,6	60,0	216,9	5,5	772,0	9,3	0,1
Всего за день:				41,6	45,0	185,3	1 338,9	0,5	9,8	0,5	8,8	0,4	0,5	400,9	113,0	489,5	6,7	1 140,3	19,6	0,1
Сбалансированность:				1	1,1	4,5														

ООО "Радауа Вкус"

10 день

[illegible]