

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ:

М.А.Бердас



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "РАДУГА ВКУСА"
ЖАРКОВА О.И./



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОУ
КУГАРЧИНСКОГО РАЙОНА НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2021-2022 ГОД

1 день

Сводный рецептурный карты	№ техно- логичес- кой 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	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
	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	7,1	37,4	228,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	14,0	24,7	72,5	0,5	53,7	0,7	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:				16,9	15,5	72,7	502,7	0,0	0,8	0,5	3,6	0,1	0,0	38,0	36,2	90,5	1,1	119,8	2,0	0,0	0,0
Обед																					
	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	1,5	4,2	7,2	73,6	0,0	9,7	0,2	1,5	0,0	0,1	37,9	16,5	35,4	0,8	254,4	3,6	0,0	0,0
	302	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ 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
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,4	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	13,5	7,8	42,7	1,0	65,4	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	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
Итого за прием пищи:				31,2	28,7	83,3	722,7	0,2	11,4	0,3	3,5	0,1	0,2	83,3	48,0	241,8	3,7	580,1	11,2	0,1	0,0
Всего за день:				48,0	44,2	156,0	1 225,4	0,2	12,1	0,8	7,1	0,2	0,3	121,4	84,2	332,3	4,8	699,9	13,2	0,2	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	3,2															

2 день

Сборник рецептов	№ технологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	К, мг	I, 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	0,0		
	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	4,9	5,9	24,8	171,3	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	96,6	14,2	81,2	0,3	156,8	7,6	0,0	0,0		
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	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	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		
Итого за прием пищи:				10,9	8,2	62,4	383,9	0,1	1,9	0,0	0,7	0,1	0,2	198,0	27,2	157,7	0,7	317,2	7,6	0,0	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	0,0		
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,6	3,5	15,5	112,6	0,2	3,9	0,2	2,9	0,0	0,1	33,3	27,2	64,9	1,6	393,0	3,7	0,0	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	0,0		
2008	411	КИСЕЛЬ С-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	0,0		
	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
	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		
Итого за прием пищи:				23,1	21,3	73,4	665,7	0,3	17,3	0,7	7,4	0,0	0,2	93,0	73,1	229,6	5,2	1 135,1	15,8	0,1	0,0		
Всего за день:				34,0	29,6	135,7	1 049,6	0,4	19,2	0,7	8,1	0,1	0,4	291,0	100,3	387,4	5,9	1 452,3	23,5	0,1	0,0		
Сбалансированность:				1	0,9	4,0																	

3 день

Сборник рецептов	№ технологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
	451	БИТОЧКИ 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	
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,4	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	13,5	7,8	42,7	1,0	65,4	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	
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	
Итого за прием пищи:				18,3	18,6	76,6	559,0	0,1	0,8	0,1	4,7	0,1	0,1	36,1	25,5	126,9	2,6	278,3	4,5	0,0	0,0	
Обед																						
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,4	4,9	9,6	87,7	0,0	3,9	0,2	2,1	0,0	0,0	19,5	14,4	34,0	0,6	275,5	2,9	0,0	0,0	
	374	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	45/45	8,8	7,5	1,7	104,0	0,0	0,6	0,4	2,9	0,0	0,0	13,4	7,4	13,0	0,2	47,8	1,1	0,0	0,0	
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	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	
	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	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	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:				19,8	21,0	94,0	644,3	0,1	4,5	0,6	5,5	0,2	0,1	59,4	54,7	137,0	1,8	398,6	4,9	0,1	0,0	
Всего за день:				38,1	39,6	170,6	1 203,3	0,2	5,3	0,6	10,2	0,3	0,2	95,5	80,2	263,9	4,4	676,9	9,4	0,1	0,0	
Сбалансированность:				1	1,0	4,5																

4 день

Сборник рецептов	№ технологичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2008	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8	0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0		
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	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	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		
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	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	0,0		
Итого за прием пищи:				27,8	11,0	64,8	486,8	0,1	11,3	0,1	2,1	0,2	0,3	164,2	36,5	203,1	3,1	488,9	3,5	0,0	0,0		
Обед																							
	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	205	1,6	4,3	10,4	86,7	0,0	6,5	0,2	1,6	0,0	0,1	36,3	19,0	38,1	0,9	276,2	4,9	0,0	0,0		
	451	КОТЛЕТЫ , БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/30	9,1	11,0	6,9	162,8	0,0	0,6	0,0	2,2	0,0	0,1	12,3	13,6	80,0	1,3	191,3	3,6	0,0	0,0		
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,5	5,2	20,4	145,9	0,1	0,0	0,0	2,6	0,1	0,1	14,6	67,3	99,7	2,3	140,6	1,2	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		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
Итого за прием пищи:				20,5	20,4	75,5	574,1	0,2	7,1	0,2	6,3	0,1	0,2	72,9	103,2	220,8	4,8	619,0	9,8	0,0	0,0		
Всего за день:				48,2	31,4	140,3	1 060,9	0,3	18,4	0,3	8,4	0,3	0,4	237,1	139,7	423,9	8,0	1 107,9	13,2	0,1	0,0		
Сбалансированность:				1	0,7	2,9																	

5 день

Сборник рецептов	№ технологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8	0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	170	13,6	16,6	33,6	338,0	0,1	1,5	0,2	2,9	0,0	0,1	22,0	35,0	157,7	1,5	214,3	5,1	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,0	14,0	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
2008		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:				16,1	23,5	66,1	549,7	0,1	10,3	0,3	3,7	0,1	0,1	46,7	45,4	171,8	3,7	471,0	6,9	0,1	0,0
Обед																					
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	1,5	4,2	7,2	73,6	0,0	9,7	0,2	1,5	0,0	0,1	37,9	16,5	35,4	0,8	254,4	3,6	0,0	0,0
2008	259	ГУЛЯШ	45/45	13,9	16,9	5,1	225,9	0,0	0,9	0,0	2,1	0,0	0,1	15,8	16,6	120,4	1,9	276,4	5,7	0,0	0,0
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,4	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	13,5	7,8	42,7	1,0	65,4	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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
		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:				27,5	25,8	93,2	721,9	0,1	10,6	0,2	4,7	0,1	0,2	76,8	44,2	201,4	3,9	607,0	10,0	0,1	0,0
Всего за день:				43,6	49,3	159,3	1 271,7	0,2	20,9	0,5	8,4	0,2	0,3	123,5	89,6	373,3	7,7	1 077,9	16,9	0,2	0,0
Сбалансированность:				1	1,1	3,7															

6 день

Сборник рецептов	№ технологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																							
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	0,0		
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/40	7,7	8,2	6,1	129,2	0,0	0,9	0,1	1,4	0,0	0,1	11,4	12,3	69,8	1,1	177,8	3,3	0,0	0,0		
	520 (3)	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,6	5,7	24,3	162,9	0,2	11,8	0,0	0,3	0,1	0,1	50,1	33,7	97,4	1,4	866,9	9,6	0,0	0,0		
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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	0,0		
2008		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		
Итого за прием пищи:				16,5	16,9	59,0	466,0	0,2	14,1	0,1	1,7	0,1	0,2	164,1	53,3	229,6	3,0	1 075,8	12,9	0,1	0,0		
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	0,0		
	34	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,8	4,3	12,7	97,0	0,0	5,6	0,2	1,5	0,0	0,1	39,5	23,2	50,0	1,1	392,5	6,4	0,0	0,0		
		ТЕФТЕЛИ 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	0,0		
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/10	4,5	9,2	20,4	182,2	0,1	0,0	0,0	2,7	0,2	0,1	15,1	67,3	100,5	2,4	141,4	1,2	0,0	0,0		
2008	411	КИСЕЛЬ С-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	0,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	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:				20,9	23,0	91,8	741,8	0,2	21,1	0,5	8,2	0,2	0,2	110,0	113,3	201,1	5,0	751,0	11,0	0,1	0,0		
Всего за день:				37,4	39,9	150,8	1 207,8	0,4	35,2	0,6	9,9	0,2	0,4	274,1	166,6	430,7	8,0	1 826,8	23,8	0,1	0,0		
Сбалансированность:				1	1,1	4,0																	

7 день

Сборник рецептов	№ технологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																							
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	0,0		
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	4,4	10,1	31,1	233,4	0,0	0,4	0,1	0,4	0,2	0,1	84,4	23,9	100,0	0,4	143,2	7,1	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		
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	0,0		
	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	0,0		
Итого за прием пищи:				12,8	15,5	68,4	481,1	0,1	1,0	0,1	0,4	0,2	0,3	289,0	42,8	233,2	0,8	302,2	7,1	0,0	0,0		
Обед																							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,1	4,4	14,0	104,6	0,1	5,8	0,2	1,6	0,0	0,1	22,8	20,8	58,3	0,9	425,9	4,2	0,0	0,0		
2008		БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ	60/30	9,0	9,7	6,9	150,5	0,0	0,9	0,1	1,1	0,0	0,1	15,9	13,0	79,2	1,0	132,7	3,1	0,1	0,0		
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,0	6,4	27,3	183,2	0,2	13,3	0,1	0,3	0,1	0,1	56,0	37,9	109,5	1,6	975,2	10,8	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		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
		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:				20,7	20,4	88,5	628,7	0,3	20,1	0,3	3,0	0,1	0,3	104,4	75,0	250,0	3,8	1 544,6	18,0	0,1	0,0		
Всего за день:				33,5	35,9	156,9	1 109,8	0,3	21,0	0,4	3,4	0,2	0,5	393,4	117,8	483,2	4,6	1 846,8	25,1	0,2	0,0		
Сбалансированность:				1	1,1	4,7																	

8 день

Сборник рецептов	№ технологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																							
2008	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	8	0,0	6,6	0,1	59,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	1,5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0		
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	160	8,7	13,8	32,0	287,6	0,1	0,2	0,1	1,3	0,2	0,1	143,3	13,2	112,2	1,0	74,1	0,7	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		
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		
2008		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:				12,5	20,7	73,9	547,1	0,1	9,0	0,1	2,0	0,3	0,1	168,0	23,5	126,3	3,2	330,8	2,5	0,0	0,0		
Обед																							
	135	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	5,1	11,4	100,4	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	0,0		
		ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	14,4	17,5	35,5	357,3	0,1	1,5	0,3	3,1	0,0	0,1	23,3	37,1	166,8	1,6	226,6	5,4	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		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
Итого за прием пищи:				21,7	22,6	84,8	636,3	0,2	10,3	0,4	5,0	0,0	0,2	68,1	62,2	220,7	2,8	627,3	9,9	0,1	0,0		
Всего за день:				34,2	43,3	158,7	1 183,4	0,3	19,3	0,6	7,0	0,3	0,3	236,1	85,7	347,0	6,0	958,1	12,3	0,2	0,0		
Сбалансированность:				1	1,3	4,6																	

9 день

Сборник рецептов	№ технологичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																					
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
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	0,0
	311	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,7	6,4	26,0	180,6	0,1	0,4	0,0	0,6	0,1	0,1	88,8	25,8	104,2	0,6	157,3	7,8	0,0	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	0,0
2008		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
		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	0,0
Итого за прием пищи:				12,4	20,0	58,7	479,1	0,1	1,0	0,1	0,8	0,2	0,3	294,7	44,7	239,3	1,0	317,8	7,8	0,0	0,0
Обед																					
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,6	3,5	15,5	112,6	0,2	3,9	0,2	2,9	0,0	0,1	33,3	27,2	64,9	1,6	393,0	3,7	0,0	0,0
2008		БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/30	9,0	9,7	6,9	150,5	0,0	0,9	0,1	1,1	0,0	0,1	15,9	13,0	79,2	1,0	132,7	3,1	0,1	0,0
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/10	5,7	8,7	36,0	244,7	0,1	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	14,0	7,8	43,4	1,0	66,2	0,8	0,0	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	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	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:				25,3	21,9	107,2	737,4	0,3	7,9	0,3	5,7	0,2	0,2	68,3	50,0	190,6	4,6	591,9	7,5	0,1	0,0
Всего за день:				37,7	41,9	165,9	1 216,5	0,4	8,8	0,4	6,5	0,4	0,4	362,9	94,8	430,0	5,6	909,7	15,3	0,1	0,0
Сбалансированность:				1	1,1	4,4															

10 день

Сборник рецептов	№ технологичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/40	7,2	10,3	6,3	145,9	0,0	0,8	0,0	2,5	0,0	0,0	14,2	11,8	69,5	1,1	161,9	3,2	0,0	0,0		
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	130/4	3,9	4,2	17,7	124,3	0,1	0,0	0,0	2,2	0,1	0,1	12,7	58,5	86,6	2,0	122,2	1,1	0,0	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	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,7	3,4	1,8	52,5	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		
		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	0,0		
Итого за прием пищи:				17,4	20,2	39,7	414,5	0,2	1,1	0,1	4,7	0,1	0,2	133,4	84,3	231,4	3,4	433,5	4,2	0,1	0,0		
Обед																							
	64	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ, МАСЛОМ	60	0,8	4,9	4,8	66,5	0,0	2,2	0,0	2,2	0,0	0,0	20,7	11,2	22,2	0,7	161,6	3,9	0,0	0,0		
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,3	4,6	11,4	95,4	0,0	0,5	0,2	1,8	0,1	0,0	20,7	8,1	27,1	0,4	53,6	1,7	0,0	0,0		
	436	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,4	13,7	21,7	256,1	0,1	11,2	0,0	3,0	0,0	0,1	22,0	37,8	147,1	2,4	927,7	10,4	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		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,8	0,0	16,9	82,8	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	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:				20,5	23,2	80,5	620,4	0,2	14,0	0,2	7,0	0,1	0,2	73,0	60,4	199,3	3,8	1 153,7	16,0	0,1	0,0		
Всего за день:				37,9	43,4	120,3	1 034,8	0,3	15,1	0,3	11,7	0,2	0,4	206,4	144,7	430,7	7,2	1 587,2	20,2	0,1	0,0		
Сбалансированность:				1	1,1	3,2																	