

«Утверждаю»  
Директор школы Савкина Е.А. Савкина/  
« 01 » сентября 20 17 г.



## Примерное циклическое десятидневное меню ГБОУ СОШ с.Владимировка



I 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	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	317	КАША КУКУРУЗНАЯ	250	4,075	0,6	0,6	165,98	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	19	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,325</b>	<b>10,75</b>	<b>45,55</b>	<b>473,38</b>	<b>0,25</b>	<b>0,8</b>	<b>0,22</b>	<b>3,33</b>	<b>255,44</b>	<b>49,34</b>	<b>334,02</b>	<b>3,12</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	43	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,3</b>	<b>38,7</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>30,6</b>	<b>11,7</b>	<b>20,7</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>															
к/к	39	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9
2008	254	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,516</b>	<b>19,28</b>	<b>75,184</b>	<b>551,6</b>	<b>0,276</b>	<b>37,84</b>	<b>0,39</b>	<b>2,84</b>	<b>174,3</b>	<b>62,7</b>	<b>158,8</b>	<b>4,8</b>
<b>Полдник</b>															
2008	48	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	150,0	5,595	5,595	39,6	229,995	0,045	0,54	18,05	0	44,64	12,84	65,355	0,81
к/к	45	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
	46	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8,0	36,0	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,695</b>	<b>9,495</b>	<b>82,2</b>	<b>530,495</b>	<b>0,045</b>	<b>0,54</b>	<b>18,05</b>	<b>0</b>	<b>58,84</b>	<b>22,84</b>	<b>105,05</b>	<b>106,66</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>148,001</b>	<b>187,726</b>	<b>210,234</b>	<b>1594,175</b>	<b>0,571</b>	<b>92,64</b>	<b>111,3</b>	<b>117,6</b>	<b>519,18</b>	<b>146,58</b>	<b>618,57</b>	<b>114,88</b>

2 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		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7
к/к	188	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,51</b>	<b>11,38</b>	<b>73,6</b>	<b>451,62</b>	<b>0,21</b>	<b>0,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>224,24</b>	<b>45,99</b>	<b>254,75</b>	<b>2,7</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	67	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
к/к	31	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	11,0	9,4	2,5	180,9	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1
2008	338	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	7,02	7,38	37,512	248,85	0,072	0	0	0	7,578	0	0	0,972
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
к/к	12	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,05</b>	<b>22,01</b>	<b>90,622</b>	<b>721,55</b>	<b>0,502</b>	<b>40,636</b>	<b>5,7</b>	<b>2,48</b>	<b>78,318</b>	<b>42,15</b>	<b>294,82</b>	<b>12,07</b>
<b>Полдник</b>															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	22,5	13,2	37,8	361,0	0	12,2	0,1	1,1	181,5	31,4	237,4	1,1
к/к	19	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,9</b>	<b>17,7</b>	<b>57</b>	<b>499,9</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>365,1</b>	<b>51,6</b>	<b>367</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>72,7</b>	<b>90,2</b>	<b>227</b>	<b>1733,1</b>	<b>0,8</b>	<b>54,9</b>	<b>5,8</b>	<b>3,8</b>	<b>787,7</b>	<b>153,7</b>	<b>1011,6</b>	<b>16,1</b>

3 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2
к/к	20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,55</b>	<b>17,35</b>	<b>71,55</b>	<b>502,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>1,15</b>	<b>284,3</b>	<b>73,0</b>	<b>306,7</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>12,52</b>	<b>7,15</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>															
к/к	39	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,0	7,3	9,4	122,1	0	7,8	0,2	0,3	41,5	21,9	65,2	1,2
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	20,624	16,304	5,248	250	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0	0,7	0	0,1	12,8	5,3	5,2	0,6
к/к	12	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,118</b>	<b>33,568</b>	<b>103,776</b>	<b>849,14</b>	<b>0,204</b>	<b>25,204</b>	<b>0,39</b>	<b>2,64</b>	<b>121,038</b>	<b>44,1</b>	<b>117,1</b>	<b>6,074</b>
<b>Полдник</b>															
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	185	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,31</b>	<b>19,11</b>	<b>16,94</b>	<b>284,78</b>	<b>0,07</b>	<b>7,4</b>	<b>0,19</b>	<b>4,72</b>	<b>106,94</b>	<b>26,24</b>	<b>185,92</b>	<b>2,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,9</b>	<b>70,2</b>	<b>210</b>	<b>1712,9</b>	<b>0,6</b>	<b>47,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,7</b>	<b>523</b>	<b>288,4</b>	<b>621,6</b>	<b>20,1</b>

4 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		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
к/к	19	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,81</b>	<b>16,48</b>	<b>80,6</b>	<b>546,42</b>	<b>0,41</b>	<b>1,3</b>	<b>0,03</b>	<b>1,17</b>	<b>384,94</b>	<b>82,09</b>	<b>374,65</b>	<b>2,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	67	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
к/к	31	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	14,5	11,8	5,7	226,1	0,2	0,5	0	0,2	45,1	34,1	233,0	0,9
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,3	5,2	14,6	115,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2
к/к	113	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	12	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,1</b>	<b>22,4</b>	<b>71,8</b>	<b>630,7</b>	<b>0,5</b>	<b>30,7</b>	<b>0,8</b>	<b>3,3</b>	<b>137,1</b>	<b>102,5</b>	<b>406,9</b>	<b>5,7</b>
<b>Полдник</b>															
к/к	424	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,6</b>	<b>9,5</b>	<b>41,1</b>	<b>293,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>222,5</b>	<b>30,4</b>	<b>193</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57,7</b>	<b>51,1</b>	<b>199,3</b>	<b>1530,2</b>	<b>1,1</b>	<b>33,8</b>	<b>0,8</b>	<b>5,3</b>	<b>864,5</b>	<b>229</b>	<b>1069,6</b>	<b>9,1</b>

5 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	365	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
к/к	20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,75</b>	<b>17,45</b>	<b>68,45</b>	<b>489,7</b>	<b>0,4</b>	<b>1,5</b>	<b>0,04</b>	<b>1,45</b>	<b>317,2</b>	<b>78,3</b>	<b>303,2</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	<b>38</b>	0	0,2	35	11	17	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,1</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>															
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	14,7	147,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
к/к	221	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,76</b>	<b>21,08</b>	<b>72,72</b>	<b>611,3</b>	<b>0,32</b>	<b>25</b>	<b>0,21</b>	<b>4,54</b>	<b>111,7</b>	<b>86,5</b>	<b>302,2</b>	<b>6,28</b>
<b>Полдник</b>															
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,2	7,9	42,7	279,7	0,1	0	0	1,4	108,3	15,3	93,7	1,2
к/к	87	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
2008	153	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	00	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12</b>	<b>10,1</b>	<b>78</b>	<b>448,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>205,9</b>	<b>28,1</b>	<b>162,2</b>	<b>1,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,3</b>	<b>48,8</b>	<b>226,7</b>	<b>1587,6</b>	<b>0,8</b>	<b>57</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>574,8</b>	<b>196,9</b>	<b>734,3</b>	<b>10,2</b>

6 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		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
к/к	188	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,41</b>	<b>12,58</b>	<b>64</b>	<b>418,52</b>	<b>0,21</b>	<b>0,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,47</b>	<b>259,74</b>	<b>41,29</b>	<b>230,15</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>12,52</b>	<b>7,15</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>															
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/20	3,4	1,7	0	29	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	4,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2
2008	110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,808	11,368	0	185,976	0,096	1,072	0	0	13,52	0	0	0,988
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,1	14,6	109,7	0	28,3	0,1	1,8	72,0	26,1	51,3	1,6
к/к	113	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	12	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,788</b>	<b>22,948</b>	<b>94,34</b>	<b>737,376</b>	<b>0,496</b>	<b>35,952</b>	<b>0,4</b>	<b>5</b>	<b>8,1</b>	<b>98,5</b>	<b>258,4</b>	<b>8,048</b>
<b>Полдник</b>															
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10</b>	<b>8,4</b>	<b>50,6</b>	<b>318,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>194,8</b>	<b>27,3</b>	<b>168,9</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,1</b>	<b>44,1</b>	<b>226,7</b>	<b>1551,1</b>	<b>0,9</b>	<b>41,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,6</b>	<b>467</b>	<b>188,1</b>	<b>689,7</b>	<b>13,9</b>



7 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		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	15	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	20	0,6	0	1,3	7,8	0	0,8	0	0,2	3,6	3,8	11,2	0,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	36	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	20,3	84,1	0	2,3	0	0	12,7	3,1	2,9	0,1
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,2</b>	<b>21,58</b>	<b>49,17</b>	<b>449,68</b>	<b>0,15</b>	<b>3,1</b>	<b>0,22</b>	<b>3,53</b>	<b>102,74</b>	<b>26,14</b>	<b>213,22</b>	<b>2,52</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	67	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
к/к	39	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,9	7,8	7,4	122,6	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64
2008	137	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	200	5,76	2,81	17,58	110,32	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
к/к	12	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,772</b>	<b>17,762</b>	<b>73,288</b>	<b>526,52</b>	<b>0,18</b>	<b>16,268</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>116,594</b>	<b>42,6</b>	<b>131,7</b>	<b>5,38</b>
<b>Полдник</b>															
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	120/30	16,9	12,9	42,2	356,4	0	0,3	0,1	0,4	123,0	34,1	203,9	0,9
к/к	20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
2008	153	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	00	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,3</b>	<b>16,3</b>	<b>77,3</b>	<b>541,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>270,4</b>	<b>52,8</b>	<b>310,8</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,5</b>	<b>58,3</b>	<b>205,6</b>	<b>1613,9</b>	<b>0,4</b>	<b>22,6</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>	<b>600,9</b>	<b>150,6</b>	<b>849,9</b>	<b>10</b>

8 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		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9
к/к	188	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,85</b>	<b>12,55</b>	<b>71,95</b>	<b>443,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>147,4</b>	<b>39,2</b>	<b>239,4</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	105	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>42,3</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>7,2</b>	<b>9,9</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>															
к/к	31	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,9	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66,0	1,3
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,0	3,1	12,9	92,9	0	9,1	0,6	0,5	64,2	27,6	69,2	1,0
к/к	56	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	12	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,8</b>	<b>19,3</b>	<b>83,5</b>	<b>603,4</b>	<b>0,2</b>	<b>28,5</b>	<b>0,9</b>	<b>3,1</b>	<b>141,9</b>	<b>92,7</b>	<b>313,2</b>	<b>6,6</b>
<b>Полдник</b>															
2008	195	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
к/к	87	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>78,8</b>	<b>412,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>143,5</b>	<b>27,4</b>	<b>131,6</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,2</b>	<b>39,6</b>	<b>243</b>	<b>1501,7</b>	<b>0,4</b>	<b>58,9</b>	<b>1,8</b>	<b>4,6</b>	<b>270,9</b>	<b>147,9</b>	<b>564,5</b>	<b>12</b>

9 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/к	20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,35</b>	<b>16,05</b>	<b>74,4</b>	<b>509,5</b>	<b>0,21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>401,1</b>	<b>56,3</b>	<b>329,2</b>	<b>1,25</b>
<b>II Завтрак</b>															
к/к	67	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
к/к	31	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250/10/5	1,8	4,9	12,7	105,1	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	31,5	209,8	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
к/к	52	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0
к/к	12	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,9</b>	<b>24,2</b>	<b>58,4</b>	<b>465,6</b>	<b>0,3</b>	<b>32,4</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	<b>139,1</b>	<b>107,5</b>	<b>378,8</b>	<b>5,8</b>
<b>Полдник</b>															
2008	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	17,18	15,04	40,26	365,16	0,12	0,16	0,1	0,9	128,9	22,6	188,8	1,6
к/к	19	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,38</b>	<b>21,04</b>	<b>85,16</b>	<b>635,06</b>	<b>0,32</b>	<b>0,96</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>307,4</b>	<b>59,2</b>	<b>356,2</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>70,8</b>	<b>64</b>	<b>223,8</b>	<b>1670,2</b>	<b>1,2</b>	<b>35,3</b>	<b>0,4</b>	<b>4,9</b>	<b>967,6</b>	<b>237</b>	<b>1159,2</b>	<b>10</b>

10 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
<b>Завтрак</b>															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
к/к	185	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
к/к	10	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,85</b>	<b>12,35</b>	<b>67,15</b>	<b>419,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,95</b>	<b>135,5</b>	<b>27,6</b>	<b>136,0</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,9</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>32,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0,3	35,0	22,4	70,6	1,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
к/к	113	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	12	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,5</b>	<b>20,06</b>	<b>64,42</b>	<b>628,1</b>	<b>0,22</b>	<b>32,3</b>	<b>0,22</b>	<b>6,68</b>	<b>122,28</b>	<b>84,7</b>	<b>292,8</b>	<b>6,94</b>
<b>Полдник</b>															
2008	249	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	80	14,184	3,696	2,336	98,664	0,064	0,824	0	0	43,464	0	0	0,864
к/к	87	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	45	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,784</b>	<b>9,796</b>	<b>51,136</b>	<b>371,864</b>	<b>0,064</b>	<b>1,324</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>152,664</b>	<b>20,8</b>	<b>104,5</b>	<b>2,164</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57,1</b>	<b>42,2</b>	<b>205,6</b>	<b>1518,5</b>	<b>0,4</b>	<b>41,6</b>	<b>1,5</b>	<b>8,6</b>	<b>374</b>	<b>151,8</b>	<b>518,8</b>	<b>10,8</b>

