

**Согласовано:**

Председатель совета родителей  
\_\_\_\_\_ Бабошина Р.А.

**Утверждаю:**

Директор ГБОУ СОШ № 2  
\_\_\_\_\_ Ахмерова Л.И.  
приказ №177/1 от 25.02.2022

Примерное 10-дневное меню  
по структурному подразделению «Детский сад № 19»  
ГБОУ СОШ № 2 г.Сызрани г.о. Сызрань Самарской области, расположенному по адресу:  
446009, Самарская область, г.Сызрань, ул. Жуковского, д.37-а

## **ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

## САД

Структурное подразделение ГБОУ СОШ № 2

## 1 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 168                     | КАША ПШЕННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ   | 200          | 5,5              | 8,9     | 38,4        | 255,4                         | 0,1      | 0,2   | 0     | 0,8   | 120,4                | 30,9   | 132,3 | 0,7    |
| 2012                 | 391/392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 180          | 0,2              | 0       | 10,2        | 41,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 6,5    | 8,9   | 0,9    |
| 2008                 | 2                       | БАТОН С ПОВИДЛОМ                   | 40/15        | 3,2              | 1,2     | 29,9        | 143,4                         | 0,1      | 0,1   | 0     | 1     | 10,9                 | 14,3   | 35,4  | 1,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                    |              | 8,9              | 10,1    | 78,5        | 440,4                         | 0,2      | 0,3   | 0     | 1,8   | 144,4                | 51,7   | 176,6 | 2,6    |
| II Завтрак           |                         |                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                      | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2        | 64,5                          | 0        | 3     | 0     | 0     | 10,5                 | 6      | 10,5  | 2,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                    |              | 0,8              | 0,2     | 15,2        | 64,5                          | 0        | 3     | 0     | 0     | 10,5                 | 6      | 10,5  | 2,1    |
| Обед                 |                         |                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 34                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60           | 1,0              | 2,9     | 3,7         | 45,1                          | 0        | 1,8   | 0     | 1,5   | 13,4                 | 9,2    | 21,2  | 0,5    |
| 2012                 | 67                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ  | 200          | 6,5              | 9,3     | 12,5        | 166,3                         | 0,1      | 12,5  | 0,2   | 2,0   | 49,8                 | 29,0   | 90,3  | 1,7    |
| 2012                 | 195                     | ПУДИНГ РИСОВЫЙ                     | 180          | 7,5              | 12,3    | 35,5        | 286,4                         | 0        | 0,4   | 0,1   | 1,5   | 95,1                 | 31,2   | 149,2 | 1,0    |
| 2012                 | 376                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ              | 180          | 0                | 0       | 9,7         | 38,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 7,9                  | 1,7    | 0     | 0      |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           | 0,1      | 0     | 0     | 1,1   | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                    |              | 18,3             | 24,9    | 82,6        | 638,5                         | 0,2      | 14,7  | 0,3   | 6,1   | 175,2                | 80,6   | 304,2 | 5,2    |
| Уплотненный полдник  |                         |                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 237                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА               | 150          | 19,5             | 23,1    | 21,1        | 411,4                         | 0        | 0,3   | 0,7   | 2,3   | 137,3                | 21,8   | 222,4 | 1,5    |
| 2012                 | 401                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ              | 150          | 4,9              | 3,7     | 8,1         | 88,8                          | 0,3      | 0,4   | 0     | 0     | 137,7                | 19,2   | 114   | 0,2    |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                              | 114          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,2                          | 0        | 10    | 0     | 0,6   | 16,1                 | 8      | 11    | 2,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                    |              | 24,8             | 27,2    | 39,0        | 547,4                         | 0,3      | 10,7  | 0,7   | 2,9   | 291,1                | 49,0   | 347,4 | 3,9    |
| Всего за день:       |                         |                                    |              | 52,8             | 62,4    | 215,3       | 1690,8                        | 0,7      | 28,7  | 1,0   | 10,8  | 621,2                | 187,3  | 838,7 | 13,8   |

## 2 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |       | Минеральные вещества |           |        |           |
|----------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|----------------------|-----------|--------|-----------|
|                      |                                    |                                    |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Угледо-<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг |
| Завтрак              |                                    |                                    |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |        |           |
| 2012                 | 168                                | КАША МОЛОЧНАЯ<br>"АССОРТИ" ВЯЗКАЯ  | 200             | 6,0              | 8,9        | 26,2            | 209,5                                    | 0         | 0,6   | 0        | 0,1   | 142,8                | 26,1      | 157,1  | 0,8       |
| 2012                 | 397                                | КАКАО НА МОЛОКЕ                    | 180             | 4,7              | 4,9        | 16,8            | 130,2                                    | 0,1       | 0,8   | 0        | 0     | 156,5                | 23,0      | 116,8  | 0,5       |
| 2008                 | 3                                  | БАТОН С СЫРОМ                      | 40/16           | 6,5              | 5,7        | 19,4            | 155,3                                    | 0,1       | 0     | 0,1      | 1     | 124,0                | 16,2      | 92,7   | 0,9       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                    |                 | 17,2             | 19,5       | 62,4            | 495,0                                    | 0,2       | 1,4   | 0,1      | 1,1   | 423,3                | 65,3      | 366,6  | 2,2       |
| II Завтрак           |                                    |                                    |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |        |           |
| 2012                 | 401                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ              | 150             | 5,1              | 3,8        | 8,3             | 91,5                                     | 0,4       | 1,1   | 0        | 0     | 162                  | 24        | 142,5  | 0,2       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                    |                 | 5,1              | 3,8        | 8,3             | 91,5                                     | 0,4       | 1,1   | 0        | 0     | 162                  | 24        | 142,5  | 0,2       |
| Обед                 |                                    |                                    |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |        |           |
| 2008                 |                                    | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                    | 30              | 0,2              | 0          | 0,5             | 3,8                                      | 0         | 0,6   | 0        | 0     | 6,2                  | 3,8       | 6,5    | 0,2       |
| 2012                 | 77                                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ПТИЦЕЙ       | 200             | 6,7              | 8,1        | 14,6            | 158,5                                    | 0,1       | 7,4   | 0,2      | 1,6   | 26,9                 | 27,3      | 94,0   | 1,3       |
| 2012                 | 253                                | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С<br>МОРКОВЬЮ     | 75              | 7,3              | 3,3        | 1,7             | 65,7                                     | 0         | 0,7   | 0,2      | 1,5   | 28,2                 | 28,4      | 109,3  | 0,6       |
| 2012                 | 321                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 150             | 3,6              | 6,5        | 23,5            | 165,7                                    | 0,2       | 11,4  | 0        | 0,2   | 50,5                 | 32,8      | 97,0   | 1,4       |
| 2012                 | 378                                | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ<br>СМОРОДИНЫ | 180             | 0,1              | 0          | 18,5            | 75,2                                     | 0         | 7     | 0        | 0,1   | 12,5                 | 4,0       | 7,5    | 0,1       |
| 2008                 |                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 50              | 3,3              | 0,4        | 21,2            | 102                                      | 0,1       | 0     | 0        | 1,1   | 9                    | 9,5       | 43,5   | 2         |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                    |                 | 21,2             | 18,3       | 80,0            | 570,9                                    | 0,4       | 27,1  | 0,4      | 4,5   | 133,3                | 105,8     | 357,8  | 5,6       |
| Уплотненный полдник  |                                    |                                    |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |        |           |
| 2012                 | 336                                | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                    | 180             | 4,0              | 8,7        | 11,9            | 144,3                                    | 0,1       | 36,3  | 0,4      | 1,8   | 101,9                | 37,2      | 73,5   | 2,2       |
| 2008                 | 442                                | СОК ФРУКТОВЫЙ                      | 150             | 0,8              | 0,2        | 15,2            | 64,5                                     | 0         | 3     | 0        | 0     | 10,5                 | 6         | 10,5   | 2,1       |
| 2008                 |                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 50              | 3,7              | 0,3        | 24,3            | 114,8                                    | 0,1       | 0     | 0        | 1     | 10,4                 | 14,9      | 37,8   | 0,9       |
| 2008                 |                                    | ПЕЧЕНЬЕ                            | 10              | 0,8              | 1          | 7,4             | 41,7                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 2,9                  | 2         | 9      | 0,2       |
| 2008                 |                                    | ФРУКТ                              | 114             | 0,4              | 0,4        | 9,8             | 47,2                                     | 0         | 10    | 0        | 0,6   | 16,1                 | 8         | 11     | 2,2       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                    |                 | 9,7              | 10,6       | 68,6            | 412,5                                    | 0,2       | 49,3  | 0,4      | 3,4   | 141,8                | 68,1      | 141,8  | 7,6       |
| Всего за день:       |                                    |                                    |                 | 53,2             | 52,2       | 219,3           | 1569,9                                   | 1,2       | 78,9  | 0,9      | 9,0   | 860,4                | 263,2     | 1008,7 | 15,6      |

## 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 168                     | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ    | 200          | 15,1             | 16,8    | 29,5        | 364,4                         | 0        | 0,2   | 0,5   | 1,0   | 160,7                | 21,8   | 184,3  | 0,9    |
| 2012                 | 395                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ           | 180          | 4,6              | 4,7     | 18,2        | 133,5                         | 0,1      | 0,8   | 0     | 0     | 157,8                | 21,4   | 117,5  | 0,4    |
| 2012                 | 1                       | БАТОН С МАСЛОМ                       | 40/5         | 3,1              | 5,3     | 20          | 141,0                         | 0,1      | 0     | 0     | 1,1   | 9,4                  | 13,2   | 35     | 0,8    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              | 22,8             | 26,8    | 67,7        | 638,9                         | 0,2      | 1,0   | 0,5   | 2,1   | 327,9                | 56,4   | 336,8  | 2,1    |
| II Завтрак           |                         |                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 401                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                | 150          | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                          | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5  | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                          | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5  | 0,2    |
| Обед                 |                         |                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 35                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ            | 60           | 0,7              | 4,0     | 6,9         | 66,3                          | 0        | 2,2   | 0     | 1,9   | 15,7                 | 9,2    | 17,2   | 0,8    |
| 2012                 | 67                      | ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 200          | 8,1              | 10,8    | 11,7        | 183,8                         | 0,1      | 11,4  | 0,2   | 1,6   | 50,8                 | 28,5   | 103,7  | 1,6    |
| 2012                 | 310                     | СУФЛЕ КУРИНОЕ                        | 80           | 18,3             | 21,1    | 1,9         | 270,7                         | 0,1      | 0,8   | 0,2   | 1,9   | 69,4                 | 20,5   | 187,5  | 1,8    |
| 2008                 | 181                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 130          | 5,4              | 6,4     | 24,6        | 176,7                         | 0,2      | 0     | 0     | 3,1   | 15,6                 | 81,2   | 121,1  | 2,8    |
| 2012                 | 348                     | ПОДЛИВ ОВОЩНОЙ                       | 40           | 1,1              | 5,0     | 6,2         | 73,8                          | 0        | 1,6   | 0,2   | 2,3   | 13,8                 | 8,8    | 20,2   | 0,4    |
| 2012                 | 376                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                | 180          | 0                | 0       | 9,7         | 38,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 7,9                  | 1,7    | 0      | 0      |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           | 0,1      | 0     | 0     | 1,1   | 9                    | 9,5    | 43,5   | 2      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              | 36,9             | 47,7    | 82,2        | 912,0                         | 0,5      | 16,0  | 0,6   | 11,9  | 182,2                | 159,4  | 493,2  | 9,4    |
| Уплотненный полдник  |                         |                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 215                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 90           | 6,5              | 10,5    | 3,0         | 133,9                         | 0        | 0,3   | 0,1   | 1,3   | 84,8                 | 11,2   | 114,1  | 1,0    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 0,1      | 0     | 0     | 1     | 10,4                 | 14,9   | 37,8   | 0,9    |
| 2008                 | 442                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                        | 150          | 0,8              | 0,2     | 14,7        | 62,6                          | 0        | 1,2   | 0     | 0     | 9,5                  | 5,4    | 9,5    | 1,9    |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                                | 114          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,2                          | 0        | 10    | 0     | 0,6   | 16,1                 | 8      | 11     | 2,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                      |              | 11,4             | 11,4    | 51,8        | 358,5                         | 0,1      | 11,5  | 0,1   | 2,9   | 120,8                | 39,5   | 172,4  | 6,0    |
| Всего за день:       |                         |                                      |              | 76,2             | 89,7    | 210,0       | 2000,9                        | 1,2      | 29,6  | 1,2   | 16,9  | 792,9                | 279,3  | 1144,9 | 17,7   |

## 4 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ    | 200          | 5,9              | 8,9     | 27,5        | 212,6                         | 0        | 0,6   | 0     | 0,7   | 133,0                | 18,2   | 107,2 | 0,4    |
| 2012                 | 397                     | КАКАО НА МОЛОКЕ                | 180          | 4,7              | 4,9     | 16,8        | 130,2                         | 0,1      | 0,8   | 0     | 0     | 156,5                | 23,0   | 116,8 | 0,5    |
| 2008                 | 2                       | БАТОН С ПОВИДЛОМ               | 40/15        | 3,1              | 1,2     | 29,0        | 139,1                         | 0,1      | 0     | 0     | 1     | 9,8                  | 12,9   | 31,9  | 0,9    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 13,7             | 15,0    | 73,3        | 481,9                         | 0,2      | 1,4   | 0     | 1,7   | 299,3                | 54,1   | 255,9 | 1,8    |
| II Завтрак           |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 401                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ          | 150          | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                          | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5 | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                          | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5 | 0,2    |
| Обед                 |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 |                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,8                           | 0        | 0,6   | 0     | 0     | 6,2                  | 3,8    | 6,5   | 0,2    |
| 2012                 | 59                      | БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ            | 200          | 2,5              | 5,7     | 12,0        | 116,3                         | 0        | 12,1  | 0,2   | 1,9   | 58,7                 | 27,6   | 58,6  | 1,5    |
| 2012                 | 278/354                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ         | 80           | 11,1             | 7,9     | 6,2         | 161,4                         | 0,1      | 8,2   | 3,8   | 2,1   | 33,6                 | 17,1   | 168,8 | 3,5    |
| 2012                 | 204                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 100          | 5,3              | 5,6     | 34,2        | 207,5                         | 0,1      | 0     | 0     | 1,2   | 12,5                 | 7,4    | 40,8  | 0,9    |
| 2012                 | 375                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД          | 180          | 0,1              | 0,1     | 13,5        | 55,6                          | 0        | 10,1  | 0     | 0,1   | 10,9                 | 4,9    | 3,8   | 0,2    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           | 0,1      | 0     | 0     | 1,1   | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 22,5             | 19,7    | 87,6        | 646,6                         | 0,3      | 31,0  | 4,0   | 6,4   | 130,9                | 70,3   | 322,0 | 8,3    |
| Уплотненный полдник  |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 126                     | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ             | 200          | 4,3              | 7,3     | 24,8        | 183,1                         | 0,2      | 11,5  | 0     | 0,2   | 77,7                 | 35,9   | 117,9 | 1,4    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 0,1      | 0     | 0     | 1     | 10,4                 | 14,9   | 37,8  | 0,9    |
| 2012                 | 398                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА    | 200          | 0,7              | 0,3     | 24,3        | 114,9                         | 0        | 200   | 0,2   | 0     | 20,4                 | 5,2    | 3,4   | 0,6    |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                          | 114          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,2                          | 0        | 10    | 0     | 0,6   | 16,1                 | 8      | 11    | 2,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 9,1              | 8,3     | 83,2        | 460,0                         | 0,3      | 221,5 | 0,2   | 1,8   | 124,6                | 64,0   | 170,1 | 5,1    |
| Всего за день:       |                         |                                |              | 50,4             | 46,8    | 252,4       | 1680,0                        | 1,2      | 255,0 | 4,2   | 9,9   | 716,8                | 212,4  | 890,5 | 15,4   |

## 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 168                     | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ          | 200          | 6,1              | 8,9     | 26,6        | 211,8                         | 0,1      | 0,6   | 0     | 0,1   | 137,4                | 27,5   | 146,1  | 1,1    |
| 2012                 | 395                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ              | 180          | 4,6              | 4,7     | 18,2        | 133,5                         | 0,1      | 0,8   | 0     | 0     | 157,8                | 21,4   | 117,5  | 0,4    |
| 2008                 | 3                       | БАТОН С СЫРОМ                           | 40/16        | 6,7              | 5,8     | 20          | 160,1                         | 0,1      | 0,1   | 0,1   | 1     | 145,4                | 18,6   | 111,6  | 1,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 17,4             | 19,4    | 64,8        | 505,4                         | 0,3      | 1,5   | 0,1   | 1,1   | 440,6                | 67,5   | 375,2  | 2,5    |
| II Завтрак           |                         |                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 401                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                   | 150          | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                          | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5  | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                          | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5  | 0,2    |
| Обед                 |                         |                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 36                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, СОЛЕНОГО ОГУРЦА И ЛУКА | 60           | 0,9              | 3,9     | 4,1         | 55,6                          | 0        | 2,8   | 0     | 1,8   | 19,1                 | 11,2   | 23,0   | 0,7    |
| 2012                 | 77                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                        | 200          | 5,9              | 6,7     | 14,6        | 142,8                         | 0,1      | 7,2   | 0,2   | 1,6   | 24,6                 | 26,9   | 87,0   | 1,4    |
| 2012                 | 304                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                           | 160          | 16,7             | 23,2    | 34,5        | 412,3                         | 0,1      | 1,2   | 0,4   | 2,0   | 26,5                 | 38,3   | 185,9  | 1,8    |
| 2012                 | 376                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                   | 180          | 0                | 0       | 9,7         | 38,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 7,9                  | 1,7    | 0      | 0      |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           | 0,1      | 0     | 0     | 1,1   | 9                    | 9,5    | 43,5   | 2      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 26,8             | 34,2    | 84,1        | 751,4                         | 0,3      | 11,2  | 0,6   | 6,5   | 87,1                 | 87,6   | 339,4  | 5,9    |
| Уплотненный полдник  |                         |                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 165                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ                | 220          | 7,7              | 8,4     | 31,4        | 232,2                         | 0,2      | 0,5   | 0     | 2,7   | 113,0                | 82,7   | 179,7  | 2,6    |
| 2012                 | 458                     | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                     | 130          | 13,9             | 12,5    | 64,4        | 439,0                         | 0,1      | 0,2   | 0,2   | 1,2   | 85,8                 | 19,8   | 135,5  | 0,9    |
| 2012                 | 391/392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180          | 0,2              | 0       | 10,2        | 41,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 6,5    | 8,9    | 0,9    |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                                   | 114          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,2                          | 0        | 10    | 0     | 0,6   | 16,1                 | 8      | 11     | 2,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 22,2             | 21,3    | 115,8       | 760,0                         | 0,3      | 10,7  | 0,2   | 4,5   | 228,0                | 117,0  | 335,1  | 6,6    |
| Всего за день:       |                         |                                         |              | 71,5             | 78,7    | 273,0       | 2108,3                        | 1,3      | 24,5  | 0,9   | 12,1  | 917,7                | 296,1  | 1192,2 | 15,2   |

## 6 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 168                     | КАША РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ        | 200          | 4,4              | 8,4     | 39,3        | 250,8                         | 0        | 0,2   | 0     | 0,3   | 116,2                | 23,6   | 113,8 | 0,3    |
| 2012                 | 391/392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180          | 0,2              | 0       | 10,2        | 41,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 6,5    | 8,9   | 0,9    |
| 2012                 | 1                       | БАТОН С МАСЛОМ                          | 40/5         | 3,1              | 5,3     | 20          | 141,0                         | 0,1      | 0     | 0     | 1,1   | 9,4                  | 13,2   | 35    | 0,8    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 7,7              | 13,7    | 69,5        | 433,4                         | 0,1      | 0,2   | 0     | 1,4   | 138,7                | 43,3   | 157,7 | 2,0    |
| II Завтрак           |                         |                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 442                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2        | 64,5                          | 0        | 3     | 0     | 0     | 10,5                 | 6      | 10,5  | 2,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 0,8              | 0,2     | 15,2        | 64,5                          | 0        | 3     | 0     | 0     | 10,5                 | 6      | 10,5  | 2,1    |
| Обед                 |                         |                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 |                         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ        | 50           | 1                | 4,5     | 3,9         | 59,5                          | 0        | 3,5   | 0,1   | 0     | 20,5                 | 7,5    | 18,5  | 0,4    |
| 2012                 | 62                      | БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ                 | 200          | 6,9              | 7,3     | 14,7        | 158,3                         | 0,1      | 10,3  | 0,2   | 1,1   | 54,2                 | 34,1   | 99,0  | 1,9    |
| 2012                 | 204                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ             | 100          | 5,3              | 5,6     | 34,2        | 207,5                         | 0,1      | 0     | 0     | 1,2   | 12,5                 | 7,4    | 40,8  | 0,9    |
| 2008                 | 213                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           | 40           | 5,1              | 4,6     | 0,3         | 63                            | 0,03     | 0     | 0,1   | 0,2   | 22                   | 5      | 77    | 1      |
| 2012                 | 376                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                   | 180          | 0                | 0       | 9,7         | 38,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 0,2                  | 0      | 0     | 0      |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           | 0,1      | 0     | 0     | 1,1   | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 21,6             | 22,4    | 84,0        | 629,0                         | 0,33     | 13,8  | 0,4   | 3,6   | 118,4                | 63,5   | 278,8 | 6,2    |
| Уплотненный полдник  |                         |                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 238                     | ТВОРОЖНО - МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С МАСЛОМ | 150          | 12,3             | 16,4    | 25,4        | 325,6                         | 0        | 1,0   | 1,2   | 2,3   | 98,5                 | 26,2   | 142,1 | 1,2    |
| 2012                 | 401                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                   | 150          | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                          | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5 | 0,2    |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                                   | 114          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,2                          | 0        | 10    | 0     | 0,6   | 16,1                 | 8      | 11    | 2,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                         |              | 17,8             | 20,6    | 43,5        | 464,3                         | 0,4      | 12,1  | 1,2   | 2,9   | 276,6                | 58,2   | 295,6 | 3,6    |
| Всего за день:       |                         |                                         |              | 47,9             | 56,9    | 212,2       | 1591,2                        | 0,83     | 29,1  | 1,6   | 7,9   | 544,2                | 171,0  | 742,6 | 13,9   |

## 7 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 168                     | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ    | 200          | 5,8              | 8,9     | 26,0        | 207,8                         | 0,1      | 0,6   | 0     | 0,1   | 146,3                | 25,3   | 164,2  | 0,6    |
| 2012                 | 397                     | КАКАО НА МОЛОКЕ                 | 180          | 4,7              | 4,9     | 16,8        | 130,2                         | 0,1      | 0,8   | 0     | 0     | 156,5                | 23,0   | 116,8  | 0,5    |
| 2008                 | 3                       | БАТОН С СЫРОМ                   | 40/16        | 6,5              | 5,7     | 19,4        | 155,3                         | 0,1      | 0     | 0,1   | 1     | 124,0                | 16,2   | 92,7   | 0,9    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 17,0             | 19,5    | 62,2        | 493,3                         | 0,3      | 1,4   | 0,1   | 1,1   | 426,8                | 64,5   | 373,7  | 2,0    |
| II Завтрак           |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 401                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ           | 150          | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                          | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5  | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                          | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5  | 0,2    |
| Обед                 |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2008                 |                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                 | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,8                           | 0        | 0,6   | 0     | 0     | 6,2                  | 3,8    | 6,5    | 0,2    |
| 2012                 | 81                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ     | 200          | 9,0              | 6,9     | 17,7        | 168,5                         | 0,2      | 5,0   | 0,2   | 3,0   | 35,4                 | 34,2   | 105,7  | 2,2    |
| 2012                 | 261                     | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                  | 70           | 12,1             | 4,3     | 6,0         | 109,8                         | 0,1      | 0,7   | 0     | 2,3   | 27,8                 | 23,3   | 151,5  | 0,8    |
| 2012                 | 321                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ               | 150          | 3,6              | 6,5     | 23,5        | 165,7                         | 0,2      | 11,4  | 0     | 0,2   | 47,1                 | 32,6   | 96,3   | 1,3    |
| 2012                 | 378                     | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 180          | 0,1              | 0       | 18,5        | 75,2                          | 0        | 7     | 0     | 0,1   | 12,5                 | 4,0    | 7,5    | 0,1    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                           | 0,1      | 0     | 0     | 1,1   | 9                    | 9,5    | 43,5   | 2      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 28,3             | 18,1    | 87,4        | 625,0                         | 0,6      | 24,7  | 0,2   | 6,7   | 138,0                | 107,4  | 411,0  | 6,6    |
| Уплотненный полдник  |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2012                 | 137                     | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 160          | 2,9              | 10,1    | 17,6        | 174,7                         | 0,1      | 14,1  | 0,2   | 2,9   | 39,4                 | 28,7   | 65,3   | 1,3    |
| 2012                 | 454                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 0,1      | 0     | 0     | 1     | 10,4                 | 14,9   | 37,8   | 0,9    |
| 2012                 | 398                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА     | 200          | 0,7              | 0,3     | 24,0        | 113,2                         | 0        | 80    | 0,2   | 0     | 19,2                 | 4,9    | 3,1    | 0,5    |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 8,6         | 41,4                          | 0        | 8,8   | 0     | 0,6   | 14,1                 | 7      | 9,7    | 1,9    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 7,7              | 11,1    | 74,5        | 444,1                         | 0,2      | 102,9 | 0,4   | 4,5   | 83,1                 | 55,5   | 115,9  | 4,6    |
| Всего за день:       |                         |                                 |              | 58,1             | 52,5    | 232,4       | 1653,9                        | 1,5      | 130,1 | 0,7   | 12,3  | 809,9                | 251,4  | 1043,1 | 13,4   |



## 8 день

| Сборник рецептур     | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        |
|----------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|
|                      |                          |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-ы, г |                                | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                          |                                |              |                  |         |             |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                      | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ    | 200          | 5,9              | 8,9     | 27,5        | 212,6                          | 0        | 0,6   | 0     | 0,7   | 133,0                | 18,2   | 107,2 | 0,4    |
| 2012                 | 395                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ     | 180          | 4,6              | 4,7     | 18,2        | 133,5                          | 0,1      | 0,8   | 0     | 0     | 157,8                | 21,4   | 117,5 | 0,4    |
| 2008                 | 2                        | БАТОН С ПОВИДЛОМ               | 40/15        | 3,2              | 1,2     | 29,9        | 143,4                          | 0,1      | 0,1   | 0     | 1     | 10,9                 | 14,3   | 35,4  | 1,0    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                |              | 13,7             | 14,8    | 75,6        | 489,5                          | 0,2      | 1,5   | 0     | 1,7   | 301,7                | 53,9   | 260,1 | 1,8    |
| II Завтрак           |                          |                                |              |                  |         |             |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 401                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ          | 150          | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                           | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5 | 0,2    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                |              | 5,1              | 3,8     | 8,3         | 91,5                           | 0,4      | 1,1   | 0     | 0     | 162                  | 24     | 142,5 | 0,2    |
| Обед                 |                          |                                |              |                  |         |             |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 35                       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ      | 60           | 0,7              | 4,0     | 6,9         | 66,3                           | 0        | 2,2   | 0     | 1,9   | 15,7                 | 9,2    | 17,2  | 0,8    |
| 2012                 | 76                       | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 200          | 6,4              | 9,3     | 13,4        | 170,2                          | 0,1      | 5,7   | 0,2   | 2,0   | 39,1                 | 27,2   | 96,2  | 1,5    |
| 2012                 | 454                      | ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ     | 130          | 11,8             | 16,8    | 56,0        | 420,5                          | 0,1      | 14,6  | 0,1   | 2,6   | 101,3                | 28,2   | 133,2 | 1,7    |
| 2012                 | 376                      | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ          | 180          | 0                | 0       | 9,7         | 38,7                           | 0        | 0     | 0     | 0     | 7,9                  | 1,7    | 0     | 0      |
| 2008                 |                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102                            | 0,1      | 0     | 0     | 1,1   | 9                    | 9,5    | 43,5  | 2      |
| Итого за прием пищи: |                          |                                |              | 22,2             | 30,5    | 107,2       | 797,7                          | 0,3      | 22,5  | 0,3   | 7,6   | 173,0                | 75,8   | 290,1 | 6,0    |
| Уплотненный полдник  |                          |                                |              |                  |         |             |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 215                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 90           | 6,5              | 10,5    | 3,0         | 133,9                          | 0        | 0,3   | 0,1   | 1,3   | 84,8                 | 11,2   | 114,1 | 1,0    |
| 2008                 | 442                      | СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2        | 64,5                           | 0        | 3     | 0     | 0     | 10,5                 | 6      | 10,5  | 2,1    |
|                      |                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                          | 0,1      | 0     | 0     | 1     | 10,4                 | 14,9   | 37,8  | 0,9    |
| 2008                 |                          | ВАФЛЯ                          | 20           | 0,6              | 0,7     | 15,5        | 70,8                           | 0        | 0     | 0     | 0     | 3,2                  | 2      | 7,2   | 0,3    |
| 2008                 |                          | ФРУКТ                          | 114          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,2                           | 0        | 10    | 0     | 0,6   | 16,1                 | 8      | 11    | 2,2    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                |              | 12,0             | 12,1    | 67,8        | 431,2                          | 0,1      | 13,3  | 0,1   | 2,9   | 125,0                | 42,1   | 180,6 | 6,5    |
| Всего за день:       |                          |                                |              | 53,0             | 61,2    | 258,9       | 1809,9                         | 1,0      | 38,4  | 0,4   | 12,2  | 761,7                | 195,8  | 873,3 | 14,5   |

## 9 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда                                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |       | Минеральные вещества |           |       |           |
|----------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|----------------------|-----------|-------|-----------|
|                      |                                    |                                                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг | Fe,<br>мг |
| Завтрак              |                                    |                                                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 168                                | КАША МОЛОЧНАЯ<br>ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ                              | 200             | 6,4              | 10,2       | 25,3            | 218,2                                    | 0,1       | 0,6   | 0        | 0,9   | 140,2                | 43,2      | 161,8 | 1,0       |
| 2012                 | 397                                | КАКАО НА МОЛОКЕ                                                   | 180             | 4,7              | 4,9        | 16,8            | 130,2                                    | 0,1       | 0,8   | 0        | 0     | 156,5                | 23,0      | 116,8 | 0,5       |
| 2012                 | 1                                  | БАТОН С МАСЛОМ                                                    | 40/5            | 3                | 5,2        | 19,4            | 136,8                                    | 0,1       | 0     | 0        | 1,1   | 8,4                  | 11,9      | 31,4  | 0,7       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                                                   |                 | 14,1             | 20,3       | 61,5            | 485,2                                    | 0,3       | 1,4   | 0        | 2,0   | 305,1                | 78,1      | 310,0 | 2,2       |
| II Завтрак           |                                    |                                                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 401                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                             | 150             | 5,1              | 3,8        | 8,3             | 91,5                                     | 0,4       | 1,1   | 0        | 0     | 162                  | 24        | 142,5 | 0,2       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                                                   |                 | 5,1              | 3,8        | 8,3             | 91,5                                     | 0,4       | 1,1   | 0        | 0     | 162                  | 24        | 142,5 | 0,2       |
| Обед                 |                                    |                                                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 25                                 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО<br>ОГУРЦА, РЕПЧАТОГО ЛУКА И<br>ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 60              | 0,7              | 2,9        | 1,8             | 37,6                                     | 0         | 1,4   | 0        | 1,5   | 11,5                 | 7,9       | 17,7  | 0,3       |
| 2012                 | 82                                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ                                 | 200             | 8,1              | 8,2        | 15,4            | 169,3                                    | 0,1       | 5,2   | 0,2      | 1,2   | 26,6                 | 23,6      | 94,7  | 1,4       |
| 2008                 | 272                                | КОТЛЕТА МЯСНАЯ                                                    | 70              | 11,2             | 11,8       | 6,9             | 178,0                                    | 0         | 0,5   | 0        | 2,0   | 17,8                 | 15,4      | 106,7 | 1,6       |
| 2012                 | 321                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                 | 150             | 3,6              | 6,5        | 23,5            | 165,7                                    | 0,2       | 11,4  | 0        | 0,2   | 50,5                 | 32,8      | 97,0  | 1,4       |
| 20012                | 375                                | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                                             | 180             | 0,1              | 0,1        | 13,5            | 55,6                                     | 0         | 10,1  | 0        | 0,1   | 10,9                 | 4,9       | 3,8   | 0,2       |
| 2008                 |                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       | 50              | 3,3              | 0,4        | 21,2            | 102                                      | 0,1       | 0     | 0        | 1,1   | 9                    | 9,5       | 43,5  | 2         |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                                                   |                 | 27,0             | 29,9       | 82,3            | 708,2                                    | 0,4       | 28,6  | 0,2      | 6,1   | 126,3                | 94,1      | 363,4 | 6,9       |
| Уплотненный полдник  |                                    |                                                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 235                                | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С<br>МАСЛОМ                                     | 150             | 14,9             | 18,1       | 24,1            | 352,7                                    | 0         | 0,4   | 0,5      | 1,8   | 127,5                | 18,7      | 163,5 | 0,9       |
| 2012                 | 391/392                            | ЧАЙ С САХАРОМ                                                     | 180             | 0,2              | 0          | 10,2            | 41,6                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 13,1                 | 6,5       | 8,9   | 0,9       |
| 2008                 |                                    | ФРУКТ                                                             | 114             | 0,4              | 0,4        | 9,8             | 47,2                                     | 0         | 10    | 0        | 0,6   | 16,1                 | 8         | 11    | 2,2       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                                                   |                 | 15,5             | 18,5       | 44,1            | 441,5                                    | 0         | 10,4  | 0,5      | 2,4   | 156,7                | 33,2      | 183,4 | 4,0       |
| Всего за день:       |                                    |                                                                   |                 | 61,7             | 72,5       | 196,2           | 1726,4                                   | 1,1       | 41,5  | 0,7      | 10,5  | 750,1                | 229,4     | 999,3 | 13,3      |

## 10 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |       | Минеральные вещества |           |        |           |
|----------------------|------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|----------------------|-----------|--------|-----------|
|                      |                                    |                                          |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг |
| Завтрак              |                                    |                                          |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |        |           |
| 2012                 | 168                                | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ            | 200             | 5,7              | 9,1        | 27,7            | 215,8                                    | 0,1       | 0,6   | 0        | 0,5   | 132,8                | 29,7      | 132,6  | 0,6       |
| 2012                 | 395                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ               | 180             | 4,6              | 4,7        | 18,2            | 133,5                                    | 0,1       | 0,8   | 0        | 0     | 157,8                | 21,4      | 117,5  | 0,4       |
| 2008                 | 3                                  | БАТОН С СЫРОМ                            | 40/16           | 6,7              | 5,8        | 20              | 160,1                                    | 0,1       | 0,1   | 0,1      | 1     | 145,4                | 18,6      | 111,6  | 1,0       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                          |                 | 17,0             | 19,6       | 65,9            | 509,4                                    | 0,3       | 1,5   | 0,1      | 1,5   | 436,0                | 69,7      | 361,7  | 2,0       |
| II Завтрак           |                                    |                                          |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |        |           |
| 2012                 | 401                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                    | 150             | 5,1              | 3,8        | 8,3             | 91,5                                     | 0,4       | 1,1   | 0        | 0     | 162                  | 24        | 142,5  | 0,2       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                          |                 | 5,1              | 3,8        | 8,3             | 91,5                                     | 0,4       | 1,1   | 0        | 0     | 162                  | 24        | 142,5  | 0,2       |
| Обед                 |                                    |                                          |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |        |           |
| 2012                 | 33                                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                          | 60              | 0,8              | 4,0        | 5               | 58,7                                     | 0         | 5,7   | 0        | 1,8   | 20,9                 | 12,4      | 24,4   | 0,8       |
| 2012                 | 83/121                             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/50          | 9,4              | 9,8        | 14,0            | 181,5                                    | 0,1       | 6,9   | 0,1      | 1,6   | 23,4                 | 29,0      | 115,5  | 1,9       |
| 2012                 | 132                                | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С                        | 180             | 13,1             | 15,9       | 10,1            | 238,0                                    | 0         | 30,8  | 0,2      | 1,3   | 90,5                 | 40,0      | 143,1  | 2,5       |
| 2012                 | 376                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                    | 180             | 0                | 0          | 9,7             | 38,7                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 7,9                  | 1,7       | 0      | 0         |
| 2008                 |                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50              | 3,3              | 0,4        | 21,2            | 102                                      | 0,1       | 0     | 0        | 1,1   | 9                    | 9,5       | 43,5   | 2         |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                          |                 | 26,6             | 30,1       | 60,0            | 618,9                                    | 0,2       | 43,4  | 0,3      | 5,8   | 151,7                | 92,6      | 326,5  | 7,2       |
| Уплотненный полдник  |                                    |                                          |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |        |           |
| 2012                 | 454/497                            | ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ И РИСОМ                | 130             | 19,5             | 15,8       | 56,4            | 456,1                                    | 0,2       | 7,9   | 3,6      | 2,3   | 69,1                 | 26,9      | 246,9  | 4,0       |
| 2008                 | 442                                | СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 150             | 0,8              | 0,2        | 15,2            | 64,5                                     | 0         | 3     | 0        | 0     | 10,5                 | 6         | 10,5   | 2,1       |
| 2008                 |                                    | ФРУКТ                                    | 114             | 0,4              | 0,4        | 9,8             | 47,2                                     | 0         | 10    | 0        | 0,6   | 16,1                 | 8         | 11     | 2,2       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                          |                 | 20,7             | 16,4       | 81,4            | 567,8                                    | 0,2       | 20,9  | 3,6      | 2,9   | 95,7                 | 40,9      | 268,4  | 8,3       |
| Всего за день:       |                                    |                                          |                 | 69,4             | 69,9       | 215,6           | 1787,6                                   | 1,1       | 66,9  | 4,0      | 10,2  | 845,4                | 227,2     | 1099,1 | 17,7      |

# ЯСЛИ

Структурное подразделение ГБОУ СОШ № 2

## 1 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |       | Минеральные вещества |           |       |           |
|----------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|----------------------|-----------|-------|-----------|
|                      |                                    |                                       |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | P, мг | Fe,<br>мг |
| Завтрак              |                                    |                                       |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 168                                | КАША ПШЕННАЯ НА<br>СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ   | 150             | 4,3              | 7,0        | 29,7            | 199,3                                    | 0,1       | 0,1   | 0        | 0,7   | 91,5                 | 24,2      | 102,1 | 0,6       |
| 2012                 | 391/392                            | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 150             | 0,2              | 0          | 7,2             | 29,5                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 10,3                 | 5,3       | 7,4   | 0,7       |
| 2008                 | 2                                  | БАТОН С ПОВИДЛОМ                      | 30/10           | 2,3              | 0,9        | 21,6            | 104,3                                    | 0         | 0,1   | 0        | 0,8   | 8,0                  | 10,6      | 26,4  | 0,7       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                       |                 | 6,8              | 7,9        | 58,5            | 333,1                                    | 0,1       | 0,2   | 0        | 1,5   | 109,8                | 40,1      | 135,9 | 2,0       |
| II Завтрак           |                                    |                                       |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2008                 | 442                                | СОК ФРУКТОВЫЙ                         | 150             | 0,8              | 0,2        | 15,2            | 64,5                                     | 0         | 3     | 0        | 0     | 10,5                 | 6         | 10,5  | 2,1       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                       |                 | 0,8              | 0,2        | 15,2            | 64,5                                     | 0         | 3     | 0        | 0     | 10,5                 | 6         | 10,5  | 2,1       |
| Обед                 |                                    |                                       |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 34                                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 45              | 0,7              | 1,9        | 2,7             | 32,0                                     | 0         | 1,4   | 0        | 1,0   | 10,0                 | 7,0       | 16,3  | 0,4       |
| 2012                 | 67                                 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ  | 150             | 4,6              | 5,8        | 9,1             | 112,4                                    | 0         | 9,7   | 0,2      | 0,9   | 39,8                 | 21,2      | 64,5  | 1,3       |
| 2012                 | 195                                | ПУДИНГ РИСОВЫЙ                        | 150             | 6,9              | 10,0       | 31,3            | 246,5                                    | 0         | 0,3   | 0,1      | 1,1   | 83,2                 | 27,6      | 134,8 | 1,0       |
| 2012                 | 376                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                 | 150             | 0                | 0          | 7,8             | 30,9                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 6,7                  | 1,4       | 0     | 0         |
| 2008                 |                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40              | 2,6              | 0,4        | 17              | 81,6                                     | 0,1       | 0     | 0        | 0,9   | 7,2                  | 7,6       | 34,8  | 1,6       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                       |                 | 14,8             | 18,1       | 67,9            | 503,4                                    | 0,1       | 11,4  | 0,3      | 3,9   | 146,9                | 64,8      | 250,4 | 4,3       |
| Уплотненный полдник  |                                    |                                       |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 237                                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                  | 130             | 13,7             | 16,9       | 14,2            | 299,8                                    | 0         | 0,2   | 0,5      | 1,7   | 98,9                 | 14,9      | 140,5 | 0,8       |
| 2012                 | 401                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                 | 135             | 4,5              | 3,3        | 7,2             | 79,9                                     | 0,2       | 0,4   | 0        | 0     | 123,9                | 17,3      | 102,6 | 0,1       |
| 2008                 |                                    | ФРУКТ                                 | 108             | 0,4              | 0,4        | 9,3             | 44,7                                     | 0         | 9,5   | 0        | 0,6   | 15,2                 | 7,6       | 10,5  | 2,1       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                       |                 | 18,6             | 20,6       | 30,7            | 424,4                                    | 0,2       | 10,1  | 0,5      | 2,3   | 238,0                | 39,8      | 253,6 | 3,0       |
| Всего за день:       |                                    |                                       |                 | 41,0             | 46,8       | 172,3           | 1325,4                                   | 0,4       | 24,7  | 0,8      | 7,7   | 505,2                | 150,7     | 650,4 | 11,4      |

## 2 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 168                     | КАША МОЛОЧНАЯ "АССОРТИ" ВЯЗКАЯ  | 150          | 5,2              | 7,7     | 21,7        | 177,2                         | 0        | 0,6   | 0     | 0,1   | 128,9                | 22,4   | 135,9 | 0,6    |
| 2012                 | 397                     | КАКАО НА МОЛОКЕ                 | 150          | 4,0              | 4,3     | 13,8        | 110,0                         | 0,1      | 0,7   | 0     | 0     | 135,5                | 19,5   | 100,7 | 0,4    |
| 2008                 | 3                       | БАТОН С СЫРОМ                   | 30/11        | 4,6              | 3,9     | 14,6        | 113,0                         | 0        | 0     | 0     | 0,8   | 85,7                 | 11,9   | 65,7  | 0,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 13,8             | 15,9    | 50,1        | 400,2                         | 0,1      | 1,3   | 0     | 0,9   | 350,1                | 53,8   | 302,3 | 1,6    |
| II Завтрак           |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 401                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ           | 135          | 4,6              | 3,4     | 7,4         | 82,4                          | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 4,6              | 3,4     | 7,4         | 82,4                          | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Обед                 |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 |                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                 | 20           | 0,2              | 0       | 0,3         | 2,5                           | 0        | 0,4   | 0     | 0     | 4,1                  | 2,5    | 4,3   | 0,1    |
| 2012                 | 77                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ       | 150          | 5,5              | 6,2     | 10,9        | 120,9                         | 0,1      | 5,5   | 0,2   | 0,9   | 20,9                 | 20,9   | 73,2  | 1,1    |
| 2012                 | 253                     | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ     | 60           | 8,6              | 2,2     | 1,4         | 60,4                          | 0        | 0,7   | 0,2   | 1,4   | 22,7                 | 19,6   | 112,1 | 0,5    |
| 2012                 | 321                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ               | 120          | 2,8              | 5,2     | 19,0        | 134,5                         | 0,1      | 9,1   | 0     | 0,2   | 39,4                 | 26,2   | 78,0  | 1      |
| 2012                 | 378                     | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 150          | 0,1              | 0       | 14,1        | 57,2                          | 0        | 6,2   | 0     | 0,1   | 10,2                 | 3,6    | 5,8   | 0,1    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 19,8             | 14,0    | 62,7        | 457,1                         | 0,3      | 21,9  | 0,4   | 3,5   | 104,5                | 80,4   | 308,2 | 4,4    |
| Уплотненный полдник  |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 336                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                 | 150          | 3,5              | 7,0     | 10,2        | 119,0                         | 0,1      | 32,1  | 0,2   | 1,1   | 88,1                 | 32,1   | 63,5  | 1,7    |
| 2008                 | 442                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                   | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2        | 64,5                          | 0        | 3     | 0     | 0     | 10,5                 | 6      | 10,5  | 2,1    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40           | 3                | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,8   | 8,3                  | 11,9   | 30,2  | 0,7    |
| 2008                 |                         | ПЕЧЕНЬЕ                         | 10           | 0,8              | 1       | 7,4         | 41,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 2,9                  | 2      | 9     | 0,2    |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                           | 108          | 0,4              | 0,4     | 9,3         | 44,7                          | 0        | 9,5   | 0     | 0,6   | 15,2                 | 7,6    | 10,5  | 2,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 8,5              | 8,8     | 61,6        | 361,8                         | 0,2      | 44,6  | 0,2   | 2,5   | 125,0                | 59,6   | 123,7 | 6,8    |
| Всего за день:       |                         |                                 |              | 46,7             | 42,1    | 181,8       | 1301,5                        | 0,9      | 68,7  | 0,6   | 6,9   | 725,4                | 215,4  | 862,5 | 12,9   |

## 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 168                     | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ     | 150          | 5,5              | 8,6     | 20,9        | 184,1                         | 0,1      | 0,6   | 0     | 0,7   | 126,8                | 36,0   | 139,7 | 0,8    |
| 2012                 | 395                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ            | 150          | 3,9              | 4,1     | 13,8        | 107,7                         | 0,1      | 0,7   | 0     | 0     | 135,8                | 17,7   | 100,0 | 0,2    |
| 2012                 | 1                       | БАТОН С МАСЛОМ                        | 30/5         | 2,3              | 5,0     | 15          | 115,1                         | 0        | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 9,9    | 26,5  | 0,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       |              | 11,7             | 17,7    | 49,7        | 406,9                         | 0,2      | 1,3   | 0     | 1,6   | 269,8                | 63,6   | 266,2 | 1,6    |
| II Завтрак           |                         |                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 401                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                 | 135          | 4,6              | 3,4     | 7,4         | 82,4                          | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       |              | 4,6              | 3,4     | 7,4         | 82,4                          | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Обед                 |                         |                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 35                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ             | 45           | 0,5              | 2,9     | 5,7         | 52,2                          | 0        | 1,7   | 0     | 1,4   | 12,2                 | 7,0    | 13,4  | 0,7    |
| 2012                 | 67                      | ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 150          | 5,6              | 7,5     | 8,1         | 127,5                         | 0        | 7,8   | 0,2   | 0,8   | 37,8                 | 19,7   | 71,3  | 1,2    |
| 2012                 | 310                     | СУФЛЕ КУРИНОЕ                         | 70           | 16,8             | 18,6    | 1,7         | 241,7                         | 0,1      | 0,8   | 0,2   | 1,4   | 59,8                 | 18,5   | 172,0 | 1,6    |
| 2008                 | 181                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ            | 120          | 4,9              | 6,2     | 21,9        | 161,9                         | 0,2      | 0     | 0     | 2,7   | 14,7                 | 72,3   | 107,8 | 2,5    |
| 2012                 | 348                     | ПОДЛИВ ОВОЩНОЙ                        | 30           | 0,6              | 2,9     | 4,0         | 46,1                          | 0        | 1,2   | 0,2   | 1,4   | 11,3                 | 6,6    | 14,7  | 0,3    |
| 2012                 | 376                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                 | 150          | 0                | 0       | 7,8         | 30,9                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 6,7                  | 1,4    | 0     | 0      |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       |              | 31,0             | 38,5    | 66,2        | 741,9                         | 0,4      | 11,5  | 0,6   | 8,6   | 149,7                | 133,1  | 414,0 | 7,9    |
| Уплотненный полдник  |                         |                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 215                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                     | 90           | 6,8              | 10,7    | 3,1         | 137,2                         | 0        | 0,8   | 0,1   | 1,3   | 97,8                 | 13,4   | 132,6 | 1,1    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3                | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,8   | 8,3                  | 11,9   | 30,2  | 0,7    |
| 2008                 | 442                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                         | 150          | 0,8              | 0,2     | 14,7        | 62,6                          | 0        | 1,2   | 0     | 0     | 9,5                  | 5,4    | 9,5   | 1,9    |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                                 | 108          | 0,4              | 0,4     | 9,3         | 44,7                          | 0        | 9,5   | 0     | 0,6   | 15,2                 | 7,6    | 10,5  | 2,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       |              | 11,0             | 11,5    | 46,6        | 336,4                         | 0,1      | 11,5  | 0,1   | 2,7   | 130,8                | 38,3   | 182,8 | 5,8    |
| Всего за день:       |                         |                                       |              | 58,3             | 71,1    | 169,9       | 1567,6                        | 1,0      | 25,2  | 0,7   | 12,9  | 696,1                | 256,6  | 991,3 | 15,4   |

## 4 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 189                     | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ    | 150          | 5,1              | 7,2     | 22,6        | 179,6                         | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 0      | 0     | 0      |
| 2012                 | 397                     | КАКАО НА МОЛОКЕ                | 150          | 4,0              | 4,3     | 13,8        | 110,0                         | 0,1      | 0,7   | 0     | 0     | 135,5                | 19,5   | 100,7 | 0,4    |
| 2008                 | 2                       | БАТОН С ПОВИДЛОМ               | 30/10        | 2,2              | 0,9     | 21,0        | 101,2                         | 0        | 0     | 0     | 0,8   | 7,2                  | 9,5    | 23,8  | 0,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 11,3             | 12,4    | 57,4        | 390,8                         | 0,1      | 0,7   | 0     | 0,8   | 142,7                | 29,0   | 124,5 | 1,0    |
| II Завтрак           |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 401                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ          | 135          | 4,6              | 3,4     | 7,4         | 82,4                          | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 4,6              | 3,4     | 7,4         | 82,4                          | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Обед                 |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 |                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 20           | 0,2              | 0       | 0,3         | 2,5                           | 0        | 0,4   | 0     | 0     | 4,1                  | 2,5    | 4,3   | 0,1    |
| 2012                 | 59                      | БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ            | 150          | 2,1              | 3,5     | 9,2         | 81,3                          | 0        | 9,5   | 0,2   | 0,8   | 47,3                 | 21,1   | 45,7  | 1,1    |
| 2012                 | 278/354                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ         | 70           | 9,4              | 7,2     | 5,2         | 141,7                         | 0,1      | 6,8   | 3,1   | 2,0   | 30,2                 | 14,7   | 141,9 | 2,8    |
| 2012                 | 204                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 90           | 4,9              | 4,6     | 30,7        | 183,8                         | 0,1      | 0     | 0     | 1,0   | 11,5                 | 6,7    | 36,8  | 0,8    |
| 2012                 | 375                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД          | 150          | 0,1              | 0       | 10,4        | 42,9                          | 0        | 7,8   | 0     | 0,1   | 9,1                  | 4,0    | 2,9   | 0,1    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 19,3             | 15,7    | 72,8        | 533,8                         | 0,3      | 24,5  | 3,3   | 4,8   | 109,4                | 56,6   | 266,4 | 6,5    |
| Уплотненный полдник  |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 126                     | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ             | 180          | 3,9              | 6,1     | 22,2        | 159,5                         | 0,2      | 10,4  | 0     | 0,2   | 69,0                 | 32,5   | 103,3 | 1,3    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3                | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,8   | 8,3                  | 11,9   | 30,2  | 0,7    |
| 2012                 | 398                     | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА           | 150          | 0,5              | 0,2     | 16,9        | 81,3                          | 0        | 150   | 0,2   | 0     | 9,2                  | 2,6    | 2,6   | 0,5    |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                          | 108          | 0,4              | 0,4     | 9,3         | 44,7                          | 0        | 9,5   | 0     | 0,6   | 15,2                 | 7,6    | 10,5  | 2,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 7,8              | 6,9     | 67,9        | 377,4                         | 0,3      | 169,9 | 0,2   | 1,6   | 101,7                | 54,6   | 146,6 | 4,6    |
| Всего за день:       |                         |                                |              | 43,0             | 38,4    | 205,5       | 1384,4                        | 1,0      | 196,0 | 3,5   | 7,2   | 499,6                | 161,8  | 665,8 | 12,2   |

## 5 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |       | Минеральные вещества |           |       |           |
|----------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|----------------------|-----------|-------|-----------|
|                      |                                    |                                            |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг | Fe,<br>мг |
| Завтрак              |                                    |                                            |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 168                                | КАША МОЛОЧНАЯ<br>ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ          | 150             | 5,3              | 7,7        | 21,9            | 178,9                                    | 0,1       | 0,6   | 0        | 0,1   | 124,5                | 23,5      | 127,2 | 0,9       |
| 2012                 | 395                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА<br>МОЛОКЕ              | 150             | 4,0              | 4,1        | 16,9            | 120,6                                    | 0,1       | 0,7   | 0        | 0     | 135,7                | 18,2      | 101,5 | 0,3       |
| 2008                 | 3                                  | БАТОН С СЫРОМ                              | 30/11           | 4,8              | 4,0        | 15              | 116,5                                    | 0         | 0,1   | 0        | 0,8   | 100,5                | 13,6      | 78,9  | 0,7       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                            |                 | 14,1             | 15,8       | 53,8            | 416,0                                    | 0,2       | 1,4   | 0        | 0,9   | 360,7                | 55,3      | 307,6 | 1,9       |
| II Завтрак           |                                    |                                            |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 401                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                      | 135             | 4,6              | 3,4        | 7,4             | 82,4                                     | 0,3       | 0,9   | 0        | 0     | 145,8                | 21,6      | 128,3 | 0,1       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                            |                 | 4,6              | 3,4        | 7,4             | 82,4                                     | 0,3       | 0,9   | 0        | 0     | 145,8                | 21,6      | 128,3 | 0,1       |
| Обед                 |                                    |                                            |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 36                                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ,<br>СОЛЕНОГО ОГУРЦА И ЛУКА | 45              | 0,7              | 2,9        | 3,2             | 42,4                                     | 0         | 2,2   | 0        | 1,3   | 15,1                 | 8,7       | 17,9  | 0,5       |
| 2012                 | 77                                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                           | 150             | 4,2              | 4,5        | 10,9            | 100,6                                    | 0,1       | 5,3   | 0,2      | 1,0   | 18,9                 | 19,8      | 62,4  | 1,0       |
| 2012                 | 304                                | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                              | 140             | 11,6             | 15,9       | 29,8            | 308,3                                    | 0         | 0,9   | 0,2      | 1,3   | 21,0                 | 30,7      | 136,9 | 1,3       |
| 2012                 | 376                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                      | 150             | 0                | 0          | 7,8             | 30,9                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 6,7                  | 1,4       | 0     | 0         |
| 2008                 |                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 40              | 2,6              | 0,4        | 17              | 81,6                                     | 0,1       | 0     | 0        | 0,9   | 7,2                  | 7,6       | 34,8  | 1,6       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                            |                 | 19,1             | 23,7       | 68,7            | 563,8                                    | 0,2       | 8,4   | 0,4      | 4,5   | 68,9                 | 68,2      | 252,0 | 4,4       |
| Уплотненный полдник  |                                    |                                            |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 165                                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С<br>МОЛОКОМ                | 200             | 6,8              | 7,9        | 27,2            | 207,7                                    | 0,1       | 0,5   | 0        | 2,4   | 101,9                | 72,7      | 159,3 | 2,3       |
| 2012                 | 458                                | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                        | 110             | 12,0             | 11,0       | 55,4            | 380,5                                    | 0,1       | 0,2   | 0,1      | 1,2   | 75,9                 | 17,2      | 119,1 | 0,8       |
| 2012                 | 391/392                            | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 150             | 0,2              | 0          | 7,2             | 29,5                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 10,3                 | 5,3       | 7,4   | 0,7       |
| 2008                 |                                    | ФРУКТ                                      | 108             | 0,4              | 0,4        | 9,3             | 44,7                                     | 0         | 9,5   | 0        | 0,6   | 15,2                 | 7,6       | 10,5  | 2,1       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                            |                 | 19,4             | 19,3       | 99,1            | 662,4                                    | 0,2       | 10,2  | 0,1      | 4,2   | 203,3                | 102,8     | 296,3 | 5,9       |
| Всего за день:       |                                    |                                            |                 | 57,2             | 62,2       | 229,0           | 1724,6                                   | 0,9       | 20,9  | 0,5      | 9,6   | 778,7                | 247,9     | 984,2 | 12,3      |



## 6 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |       | Минеральные вещества |           |       |           |
|----------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|----------------------|-----------|-------|-----------|
|                      |                                    |                                            |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг | Fe,<br>мг |
| Завтрак              |                                    |                                            |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 168                                | КАША РИСОВАЯ НА<br>СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ        | 150             | 3,5              | 6,7        | 30,5            | 195,6                                    | 0         | 0,1   | 0        | 0,3   | 88,1                 | 18,3      | 87,3  | 0,3       |
| 2012                 | 391/392                            | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 150             | 0,2              | 0          | 7,2             | 29,5                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 10,3                 | 5,3       | 7,4   | 0,7       |
| 2012                 | 1                                  | БАТОН С МАСЛОМ                             | 30/5            | 2,3              | 5,0        | 15              | 115,1                                    | 0         | 0     | 0        | 0,9   | 7,2                  | 9,9       | 26,5  | 0,6       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                            |                 | 6,0              | 11,7       | 52,7            | 340,2                                    | 0         | 0,1   | 0        | 1,2   | 105,6                | 33,5      | 121,2 | 1,6       |
| II Завтрак           |                                    |                                            |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2008                 | 442                                | СОК ФРУКТОВЫЙ                              | 150             | 0,8              | 0,2        | 15,2            | 64,5                                     | 0         | 3     | 0        | 0     | 10,5                 | 6         | 10,5  | 2,1       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                            |                 | 0,8              | 0,2        | 15,2            | 64,5                                     | 0         | 3     | 0        | 0     | 10,5                 | 6         | 10,5  | 2,1       |
| Обед                 |                                    |                                            |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2008                 |                                    | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ        | 40              | 0,8              | 3,6        | 3,1             | 47,6                                     | 0         | 2,8   | 0,1      | 0     | 16,4                 | 6         | 14,8  | 0,3       |
| 2012                 | 62                                 | БОРЩ С МЯСОМ И                             | 150             | 4,6              | 5,8        | 10,4            | 118,0                                    | 0         | 7,6   | 0,2      | 1,0   | 41,2                 | 24,2      | 69,8  | 1,5       |
| 2012                 | 204                                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ             | 90              | 4,9              | 4,6        | 30,7            | 183,8                                    | 0,1       | 0     | 0        | 1,0   | 11,5                 | 6,7       | 36,8  | 0,8       |
| 2008                 | 213                                | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                              | 40              | 5,1              | 4,6        | 0,3             | 63                                       | 0,03      | 0     | 0,1      | 0,2   | 22                   | 5         | 77    | 1         |
| 2012                 | 376                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                      | 150             | 0                | 0          | 7,8             | 30,9                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 6,7                  | 1,4       | 0     | 0         |
| 2008                 |                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 40              | 2,6              | 0,4        | 17              | 81,6                                     | 0,1       | 0     | 0        | 0,9   | 7,2                  | 7,6       | 34,8  | 1,6       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                            |                 | 18,0             | 19,0       | 69,3            | 524,9                                    | 0,23      | 10,4  | 0,4      | 3,1   | 105,0                | 50,9      | 233,2 | 5,2       |
| Уплотненный полдник  |                                    |                                            |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 238                                | ТВОРОЖНО - МОРКОВНАЯ<br>ЗАПЕКАНКА С МАСЛОМ | 130             | 10,0             | 13,6       | 21,9            | 270,6                                    | 0         | 0,8   | 1,0      | 1,8   | 80,6                 | 22,7      | 119,5 | 1,0       |
| 2012                 | 401                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                      | 135             | 4,6              | 3,4        | 7,4             | 82,4                                     | 0,3       | 0,9   | 0        | 0     | 145,8                | 21,6      | 128,3 | 0,1       |
| 2008                 |                                    | ФРУКТ                                      | 108             | 0,4              | 0,4        | 9,3             | 44,7                                     | 0         | 9,5   | 0        | 0,6   | 15,2                 | 7,6       | 10,5  | 2,1       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                            |                 | 15,0             | 17,4       | 38,6            | 397,7                                    | 0,3       | 11,2  | 1,0      | 2,4   | 241,6                | 51,9      | 258,3 | 3,2       |
| Всего за день:       |                                    |                                            |                 | 39,8             | 48,3       | 175,8           | 1327,3                                   | 0,53      | 24,7  | 1,4      | 6,7   | 462,7                | 142,3     | 623,2 | 12,1      |

## 7 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 168                     | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ    | 150          | 5,0              | 7,7     | 21,4        | 175,9                         | 0,1      | 0,6   | 0     | 0,1   | 131,6                | 21,7   | 141,8 | 0,5    |
| 2012                 | 397                     | КАКАО НА МОЛОКЕ                 | 150          | 4,0              | 4,3     | 13,8        | 110,0                         | 0,1      | 0,7   | 0     | 0     | 135,5                | 19,5   | 100,7 | 0,4    |
| 2008                 | 3                       | БАТОН С СЫРОМ                   | 30/11        | 4,6              | 3,9     | 14,6        | 113,0                         | 0        | 0     | 0     | 0,8   | 85,7                 | 11,9   | 65,7  | 0,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 13,6             | 15,9    | 49,8        | 398,9                         | 0,2      | 1,3   | 0     | 0,9   | 352,8                | 53,1   | 308,2 | 1,5    |
| II Завтрак           |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 401                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ           | 135          | 4,6              | 3,4     | 7,4         | 82,4                          | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 4,6              | 3,4     | 7,4         | 82,4                          | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Обед                 |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 |                         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                 | 20           | 0,2              | 0       | 0,3         | 2,5                           | 0        | 0,4   | 0     | 0     | 4,1                  | 2,5    | 4,3   | 0,1    |
| 2012                 | 81                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ     | 150          | 6,3              | 4,6     | 13,2        | 120,4                         | 0,2      | 3,9   | 0,2   | 2,0   | 27,5                 | 25,4   | 77,0  | 1,6    |
| 2012                 | 261                     | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                  | 60           | 10,1             | 3,1     | 4,9         | 88,6                          | 0        | 0,6   | 0     | 1,7   | 24,4                 | 19,5   | 128,5 | 0,8    |
| 2012                 | 321                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ               | 120          | 2,8              | 5,2     | 19,0        | 134,5                         | 0,1      | 9,1   | 0     | 0,2   | 39,4                 | 26,2   | 78,0  | 1      |
| 2012                 | 378                     | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 150          | 0,1              | 0       | 14,1        | 57,2                          | 0        | 6,2   | 0     | 0,1   | 4,5                  | 2,3    | 5,8   | 0,1    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 22,1             | 13,3    | 68,5        | 484,8                         | 0,4      | 20,2  | 0,2   | 4,9   | 107,1                | 83,5   | 328,4 | 5,2    |
| Уплотненный полдник  |                         |                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 137                     | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 140          | 2,4              | 8,3     | 15,0        | 145,8                         | 0,1      | 12,5  | 0,2   | 2,4   | 35,1                 | 24,7   | 56,6  | 1,2    |
| 2012                 | 454                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40           | 3                | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,8   | 8,3                  | 11,9   | 30,2  | 0,7    |
| 2012                 | 398                     | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА     | 150          | 0,5              | 0,2     | 16,7        | 80,0                          | 0        | 60    | 0,2   | 0     | 14,4                 | 3,7    | 2,3   | 0,5    |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                           | 108          | 0,4              | 0,4     | 9,3         | 44,7                          | 0        | 9,5   | 0     | 0,6   | 15,2                 | 7,6    | 10,5  | 2,1    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                 |              | 6,3              | 9,1     | 60,5        | 362,4                         | 0,2      | 82,0  | 0,4   | 3,8   | 73,0                 | 47,9   | 99,6  | 4,5    |
| Всего за день:       |                         |                                 |              | 46,6             | 41,7    | 186,2       | 1328,5                        | 1,1      | 104,4 | 0,6   | 9,6   | 678,7                | 206,1  | 864,5 | 11,3   |

## 8 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |          |       | Минеральные вещества |           |       |           |
|----------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|----------------------|-----------|-------|-----------|
|                      |                                    |                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | P, мг | Fe,<br>мг |
| Завтрак              |                                    |                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2008                 | 189                                | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ<br>ВЯЗКАЯ    | 150             | 5,1              | 7,6        | 22,6            | 179,6                                    | 0         | 0,6   | 0        | 0,6   | 121,0                | 16,0      | 96,0  | 0,3       |
| 2012                 | 395                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА<br>МОЛОКЕ     | 150             | 3,9              | 4,1        | 13,8            | 107,7                                    | 0,1       | 0,7   | 0        | 0     | 135,8                | 17,7      | 100,0 | 0,2       |
| 2008                 | 2                                  | БАТОН С ПОВИДЛОМ                  | 30/10           | 2,3              | 0,9        | 21,6            | 104,3                                    | 0         | 0,1   | 0        | 0,8   | 8,0                  | 10,6      | 26,4  | 0,7       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                   |                 | 11,3             | 12,6       | 58,0            | 391,6                                    | 0,1       | 1,4   | 0        | 1,4   | 264,8                | 44,3      | 222,4 | 1,2       |
| II Завтрак           |                                    |                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 401                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ             | 135             | 4,6              | 3,4        | 7,4             | 82,4                                     | 0,3       | 0,9   | 0        | 0     | 145,8                | 21,6      | 128,3 | 0,1       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                   |                 | 4,6              | 3,4        | 7,4             | 82,4                                     | 0,3       | 0,9   | 0        | 0     | 145,8                | 21,6      | 128,3 | 0,1       |
| Обед                 |                                    |                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 35                                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЯБЛОКОМ      | 45              | 0,5              | 2,9        | 5,7             | 52,2                                     | 0         | 1,7   | 0        | 1,4   | 12,2                 | 7,0       | 13,4  | 0,7       |
| 2012                 | 76                                 | РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 150             | 4,5              | 6,9        | 10,1            | 125,6                                    | 0,1       | 4,2   | 0,2      | 1,5   | 35,5                 | 21,4      | 69,9  | 1,2       |
| 2012                 | 454                                | ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И<br>ЯЙЦОМ     | 120             | 10,2             | 13,8       | 47,2            | 353,6                                    | 0,1       | 11,7  | 0,1      | 2,2   | 84,0                 | 23,5      | 115,9 | 1,3       |
| 2012                 | 376                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ             | 150             | 0                | 0          | 7,8             | 30,9                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 6,7                  | 1,4       | 0     | 0         |
| 2008                 |                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 40              | 2,6              | 0,4        | 17              | 81,6                                     | 0,1       | 0     | 0        | 0,9   | 7,2                  | 7,6       | 34,8  | 1,6       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                   |                 | 17,8             | 24,0       | 87,8            | 643,9                                    | 0,3       | 17,6  | 0,3      | 6,0   | 145,6                | 60,9      | 234,0 | 4,8       |
| Уплотненный полдник  |                                    |                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |          |       |                      |           |       |           |
| 2012                 | 215                                | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                 | 90              | 6,5              | 10,5       | 3,0             | 133,9                                    | 0         | 0,3   | 0,1      | 1,3   | 84,8                 | 11,2      | 114,1 | 1,0       |
| 2008                 | 442                                | СОК ФРУКТОВЫЙ                     | 150             | 0,8              | 0,2        | 15,2            | 64,5                                     | 0         | 3     | 0        | 0     | 10,5                 | 6         | 10,5  | 2,1       |
|                      |                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40              | 3                | 0,2        | 19,5            | 91,9                                     | 0,1       | 0     | 0        | 0,8   | 8,3                  | 11,9      | 30,2  | 0,7       |
| 2008                 |                                    | ВАФЛЯ                             | 10              | 0,3              | 0,3        | 7,7             | 35,4                                     | 0         | 0     | 0        | 0     | 1,6                  | 1         | 3,6   | 0,2       |
| 2008                 |                                    | ФРУКТ                             | 108             | 0,4              | 0,4        | 9,3             | 44,7                                     | 0         | 9,5   | 0        | 0,6   | 15,2                 | 7,6       | 10,5  | 2,1       |
| Итого за прием пищи: |                                    |                                   |                 | 11,0             | 11,6       | 54,7            | 370,4                                    | 0,1       | 12,8  | 0,1      | 2,7   | 120,4                | 37,7      | 168,9 | 6,1       |
| Всего за день:       |                                    |                                   |                 | 44,7             | 51,6       | 207,9           | 1488,3                                   | 0,8       | 32,7  | 0,4      | 10,1  | 676,6                | 164,5     | 753,6 | 12,2      |

## 9 день

| Сборник рецептур     | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        |
|----------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|
|                      |                          |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                                | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                          |                                                             |              |                  |         |              |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 168                      | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ                           | 150          | 5,5              | 8,6     | 20,9         | 184,1                          | 0,1      | 0,6   | 0     | 0,7   | 126,8                | 36,0   | 139,7 | 0,8    |
| 2012                 | 397                      | КАКАО НА МОЛОКЕ                                             | 150          | 4,0              | 4,3     | 13,8         | 110,0                          | 0,1      | 0,7   | 0     | 0     | 135,5                | 19,5   | 100,7 | 0,4    |
| 2012                 | 1                        | БАТОН С МАСЛОМ                                              | 30/5         | 2,2              | 4,9     | 14,6         | 111,7                          | 0        | 0     | 0     | 0,9   | 6,4                  | 8,9    | 23,8  | 0,5    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                             |              | 11,7             | 17,8    | 49,3         | 405,8                          | 0,2      | 1,3   | 0     | 1,6   | 268,7                | 64,4   | 264,2 | 1,7    |
| II Завтрак           |                          |                                                             |              |                  |         |              |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 401                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                       | 135          | 4,6              | 3,4     | 7,4          | 82,4                           | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                             |              | 4,6              | 3,4     | 7,4          | 82,4                           | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Обед                 |                          |                                                             |              |                  |         |              |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 25                       | САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА, РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 45           | 1,0              | 1,9     | 1,9          | 30,4                           | 0,1      | 2,2   | 0     | 0,8   | 10,4                 | 9,3    | 24,4  | 0,3    |
| 2012                 | 82                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                    | 150          | 5,7              | 5,3     | 11,6         | 116,1                          | 0,1      | 3,9   | 0,2   | 0,5   | 20,3                 | 17,4   | 67,0  | 1,1    |
| 2008                 | 272                      | КОТЛЕТА МЯСНАЯ                                              | 60           | 9,6              | 9,5     | 5,9          | 146,3                          | 0        | 0,4   | 0     | 1,4   | 12,9                 | 12,8   | 90,7  | 1,4    |
| 2012                 | 321                      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                           | 120          | 2,8              | 5,2     | 19,0         | 134,5                          | 0,1      | 9,1   | 0     | 0,2   | 39,4                 | 26,2   | 78,0  | 1      |
| 2012                 | 375                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                                       | 150          | 0,1              | 0       | 10,4         | 42,9                           | 0        | 7,8   | 0     | 0,1   | 3,4                  | 2,7    | 2,9   | 0,1    |
| 2008                 |                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17           | 81,6                           | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                             |              | 21,8             | 22,3    | 65,8         | 551,8                          | 0,4      | 23,4  | 0,2   | 3,9   | 93,6                 | 76,0   | 297,8 | 5,5    |
| Уплотненный полдник  |                          |                                                             |              |                  |         |              |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 235                      | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ                                  | 130          | 11,9             | 15,7    | 20,0         | 295,4                          | 0        | 0,3   | 0,4   | 1,6   | 105,9                | 15,4   | 136,3 | 0,8    |
| 2012                 | 391/392                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 150          | 0,2              | 0       | 7,2          | 29,5                           | 0        | 0     | 0     | 0     | 10,3                 | 5,3    | 7,4   | 0,7    |
| 2008                 |                          | ФРУКТ                                                       | 108          | 0,4              | 0,4     | 9,3          | 44,7                           | 0        | 9,5   | 0     | 0,6   | 15,2                 | 7,6    | 10,5  | 2,1    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                                             |              | 12,5             | 16,1    | 36,5         | 369,6                          | 0        | 9,8   | 0,4   | 2,2   | 131,4                | 28,3   | 154,2 | 3,6    |
| Всего за день:       |                          |                                                             |              | 50,6             | 59,6    | 159,0        | 1409,6                         | 0,9      | 35,4  | 0,6   | 7,7   | 639,5                | 190,3  | 844,5 | 10,9   |

## 10 день

| Сборник рецептур     | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        |
|----------------------|--------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|
|                      |                          |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                                | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак              |                          |                                          |              |                  |         |              |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 168                      | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ            | 150          | 5,1              | 7,8     | 22,7         | 181,9                          | 0        | 0,6   | 0     | 0,4   | 120,8                | 25,3   | 116,3 | 0,6    |
| 2012                 | 395                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ               | 150          | 3,9              | 4,1     | 13,8         | 107,7                          | 0,1      | 0,7   | 0     | 0     | 135,8                | 17,7   | 100,0 | 0,2    |
| 2008                 | 3                        | БАТОН С СЫРОМ                            | 30/11        | 4,8              | 4,0     | 15           | 116,5                          | 0        | 0,1   | 0     | 0,8   | 100,5                | 13,6   | 78,9  | 0,7    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                          |              | 13,8             | 15,9    | 51,5         | 406,1                          | 0,1      | 1,4   | 0     | 1,2   | 357,1                | 56,6   | 295,2 | 1,5    |
| II Завтрак           |                          |                                          |              |                  |         |              |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 401                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                    | 135          | 4,6              | 3,4     | 7,4          | 82,4                           | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                          |              | 4,6              | 3,4     | 7,4          | 82,4                           | 0,3      | 0,9   | 0     | 0     | 145,8                | 21,6   | 128,3 | 0,1    |
| Обед                 |                          |                                          |              |                  |         |              |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 33                       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                          | 45           | 0,6              | 2,9     | 3,8          | 44,1                           | 0        | 4,3   | 0     | 1,4   | 15,8                 | 9,4    | 18,4  | 0,6    |
| 2012                 | 83/121                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 120/40       | 5,2              | 5,4     | 10,1         | 110,3                          | 0,1      | 5,1   | 0,2   | 1,0   | 16,9                 | 19,8   | 69,9  | 1,2    |
| 2012                 | 132                      | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С                        | 150          | 13,0             | 15,0    | 7,0          | 216,6                          | 0        | 22,9  | 0,3   | 0,7   | 70,4                 | 31,8   | 133,5 | 2,2    |
| 2012                 | 376                      | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                    | 150          | 0                | 0       | 7,8          | 30,9                           | 0        | 0     | 0     | 0     | 6,7                  | 1,4    | 0     | 0      |
| 2008                 |                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 2,6              | 0,4     | 17           | 81,6                           | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                          |              | 21,4             | 23,7    | 45,7         | 483,5                          | 0,2      | 32,3  | 0,5   | 4,0   | 117,0                | 70,0   | 256,6 | 5,6    |
| Уплотненный полдник  |                          |                                          |              |                  |         |              |                                |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2012                 | 454/497                  | ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ И РИСОМ                | 120          | 16,5             | 12,4    | 47,4         | 378,2                          | 0,2      | 6,5   | 3,0   | 1,7   | 57,5                 | 22,5   | 208,3 | 3,3    |
| 2008                 | 442                      | СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2         | 64,5                           | 0        | 3     | 0     | 0     | 10,5                 | 6      | 10,5  | 2,1    |
| 2008                 |                          | ФРУКТ                                    | 108          | 0,4              | 0,4     | 9,3          | 44,7                           | 0        | 9,5   | 0     | 0,6   | 15,2                 | 7,6    | 10,5  | 2,1    |
| Итого за прием пищи: |                          |                                          |              | 17,7             | 13,0    | 71,9         | 487,4                          | 0,2      | 19,0  | 3,0   | 2,3   | 83,2                 | 36,1   | 229,3 | 7,5    |
| Всего за день:       |                          |                                          |              | 57,5             | 56,0    | 176,5        | 1459,4                         | 0,8      | 53,6  | 3,5   | 7,5   | 703,1                | 184,3  | 909,4 | 14,7   |