

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

ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ЯСЛИ

Структурное подразделение ГБОУ СОШ № 2

1 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 РИСОВАЯ НА 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
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:				8,3	10,6	52,3	338,1	0	0,1	0	1,1	184,1	35,5	160,4	1,6
II Завтрак															
2008	442	СОК	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	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0	2,8	0,1	0	16,4	6	14,8	0,3
2012	67	ЩИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6,2	3,5	8,5	95,2	0	8,0	0,2	0,8	35,0	16,9	39,2	0,8
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	120	14,6	10,2	25,0	261,0	0,2	6,5	3,0	2,6	26,5	15,5	186,2	3,8
2012	376	КОМПО 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:				24,2	17,7	61,4	516,3	0,3	17,3	3,3	4,3	91,8	47,4	275,0	6,5
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	360	ПОДЛИВ ФРУКТОВЫЙ	50	0,1	0	19,0	76,6	0	6,2	0	0,1	4,6	2,3	5,8	0,1
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		ВАФЛЯ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3
2012	368	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:				19,3	21,3	65,2	571,8	0,2	16,3	0,5	2,4	245,8	44,1	266,6	3,4
Всего за день:				52,6	49,8	194,1	1490,7	0,5	36,7	3,8	7,8	532,2	133,0	712,5	13,6

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															
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 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	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	2,3	0,9	21,6	104,3	0	0,1	0	0,8	8,0	10,6	26,4	0,7
Итого за прием пищи:				11,4	12,8	58,0	393,9	0,1	1,4	0	1,4	264,5	46,1	223,1	1,4
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	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	45	0,5	3,1	2,2	39,5	0	9,9	0,1	1,4	8,0	8,5	14,9	0,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4,5	6,9	10,1	125,6	0,1	4,2	0,2	1,5	30,8	20,3	69,9	1,2
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	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	8,4	8,6	7,1	139,4	0	0,4	0	1,0	10,4	11,7	78,8	1,0
2012	348	ПОДЛИВ ОВОЩНОЙ	30	0,8	3,6	4,6	55,3	0	1,3	0,2	1,7	10,4	6,6	15,1	0,3
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:				19,7	27,8	70,4	618,8	0,3	32,7	0,5	6,8	115,3	84,9	294,4	5,7
Уплотненный полдник															
2012	20	САЛАТ КАПУСТНЫЙ С КУКУРУЗОЙ	45	1,7	3,4	9,6	76,9	0	6,9	0,1	1,3	24,2	16,4	40,3	0,8
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	200	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
2012	368	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:				12,4	14,7	56,6	411,9	0,1	19,7	0,2	4,0	143,0	53,1	205,6	6,7
Всего за день:				48,1	58,7	192,4	1507,0	0,8	54,7	0,7	12,2	668,6	205,7	851,4	13,9

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	Р, 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	131,1	21,6	141,8	0,5
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	30/10	2,3	9,0	14,7	148,0	0	0	0,1	1,0	6,9	8,9	24,5	0,5
Итого за прием пищи:				11,2	20,8	49,9	431,6	0,2	1,3	0,1	1,1	273,8	48,2	266,3	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	13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,8	4,2	12,5	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
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	70	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:				21,5	20,7	44,1	449,4	0,2	29,8	0,5	2,1	111,4	62,4	247,8	5,2
Уплотненный полдник															
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С 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	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	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	368	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:				56,7	64,2	200,5	1625,8	0,9	42,2	0,7	7,4	734,3	235,0	938,7	12,4

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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ 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	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:				13,9	15,9	50,3	401,9	0,2	1,3	0	0,9	345,7	54,9	293,6	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	12	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,3	0	7,6	0,1	0,1	4,3	6,1	7,9	0,3
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	МАКАРОНЫ 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	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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:				19,4	15,8	77,4	552,9	0,3	30,1	3,4	4,9	110,7	59,8	272,9	6,7
Уплотненный полдник															
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	170	10,2	15,3	12,8	231,1	0	19,8	0,1	2,1	61,7	29,6	116,4	2,0
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	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
2012	368	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:				14,4	16,1	56,8	432,2	0,1	32,3	0,1	3,5	95,7	55,1	167,6	6,9
Всего за день:				52,3	51,2	191,9	1469,4	0,9	64,6	3,5	9,3	697,9	191,4	862,4	15,6

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША "ДРУЖБА"	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	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	12,8	58,1	393,9	0,1	1,4	0	1,2	264,6	53,6	242,7	1,5
II Завтрак															
2008	442	СОК	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	15	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,5	3	1,9	37,7	0	8,4	0	1,4	9,4	8,2	17,5	0,5
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	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	10,1	3,1	4,9	88,6	0	0,6	0	1,7	24,4	19,5	128,5	0,8
2008	336	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	12,2	4,9	25,5	195,0	0,3	0	0	5,1	47,6	43,6	112,8	3,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,7	38,7	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:				30,9	17,6	69,9	562,5	0,5	14,5	0,2	10,0	116,2	101,2	366,8	7,4
Уплотненный полдник															
2012	238	ТВОРОЖНО - МОРКОВНАЯ 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	4,5	3,3	7,2	79,9	0,2	0,4	0	0	123,9	17,3	102,6	0,1
2012	368	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:				14,9	17,3	38,4	395,2	0,2	10,7	1,0	2,4	219,7	47,6	232,6	3,2
Всего за день:				57,9	47,9	181,6	1416,1	0,8	29,6	1,2	13,6	611,0	208,4	852,6	14,2

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
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
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0	2,8	0,1	0	16,4	6	14,8	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	30/10	2,3	9,0	14,7	148,0	0	0	0,1	1,0	6,9	8,9	24,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,2	17,2	55,7	408,9	0,1	2,8	0,2	2,0	45,1	26,9	83,5	2,3
II Завтрак															
2008	442	СОК	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	45	0,7	1,9	2,8	32,3	0	2,8	0	1,0	10,9	7,5	17,3	0,4
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,8	2,2	9,6	82,0	0,1	3,8	0,2	1,0	18,3	16,1	36,1	0,7
2012	454	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И 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:				19,3	18,3	84,4	580,4	0,3	18,3	0,3	5,1	127,1	56,1	204,1	4,0
Уплотненный полдник															
2012	235	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	13,3	17,3	31,8	362,8	0	0,4	0,4	1,6	161,3	21,5	175,7	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		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
2012	368	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:				19,7	23,0	63,2	570,8	0,2	10,3	0,4	2,2	306,2	50,4	306,8	3,4
Всего за день:				48,0	58,7	218,5	1624,6	0,6	34,4	0,9	9,3	488,9	139,4	604,9	11,8

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,3	7,9	22,4	183,4	0,1	0,6	0	0,6	122,2	27,6	122,2	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:				13,9	16,1	50,8	406,4	0,2	1,3	0	1,4	343,4	59,0	288,6	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	13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,8	4,2	12,5	0,3
2012	67	ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ, 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	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	13,6	17,9	29,8	334,2	0	0,9	0,3	1,3	22,6	32,5	153,5	1,5
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,1	0	17,0	68,8	0	6,2	0	0,1	4,6	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	25,8	72,6	616,3	0,1	17,9	0,5	3,1	79,0	66,3	277,9	4,7
Уплотненный полдник															
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,5	0	0,4	0	0	4,1	2,5	4,3	0,1
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	12,7	16,5	19,3	276,6	0,1	9,4	0,1	1,6	44,8	35,8	173,4	2,5
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
2012	368	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:				17,1	17,3	63,6	480,2	0,2	22,3	0,1	3,0	82,9	63,8	228,9	7,5
Всего за день:				57,7	62,6	194,4	1585,3	0,8	42,4	0,6	7,5	651,1	210,7	923,7	13,9

8 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	7,6	22,6	179,6	0	0,6	0	0,6	121,0	16,0	96,0	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	134,4	17,3	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	263,4	43,9	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															
2008	35	САЛАТ КАПУСТНЫЙ	45	0,7	2,9	3,8	45,4	0	6,6	0,1	1,3	21,1	7,0	13,2	0,4
2012	77/115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	6,4	4,7	25,5	169,5	0,1	5,3	0,2	1,6	25,1	28,7	85,1	1,5
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
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9,6	9,5	5,9	146,3	0	0,4	0	1,4	16,2	13,0	91,4	1,4
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:				22,1	22,7	79,0	608,2	0,3	21,4	0,3	5,4	115,7	83,9	302,5	5,9
Уплотненный полдник															
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,7	7,6	19,2	165,0	0	0,6	0	0,4	120,0	15,0	92,5	0,4
20012	466	ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	80	8,5	11,3	52,4	345,2	0,1	0,5	0	1,9	59,1	15,2	93,6	0,7
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	368	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:				13,8	19,3	88,1	584,4	0,1	10,6	0	2,9	204,6	43,1	204,0	3,9
Всего за день:				51,8	58,0	232,5	1666,6	0,8	34,3	0,3	9,7	729,5	192,5	857,2	11,1

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	Р, 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
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/10	2,3	9,0	14,7	148,0	0	0	0,1	1,0	6,9	8,9	24,5	0,5
Итого за прием пищи:				11,5	21,0	50,2	435,2	0,1	1,3	0,1	1,1	271,3	50,8	261,1	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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,5	3	1,9	37,7	0	8,4	0	1,4	9,4	8,2	17,5	0,5
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,6	5,8	9,1	112,4	0	9,7	0,2	0,9	34,9	20,1	64,5	1,3
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	140	12,9	12,2	16,7	238,2	0,1	6,7	3,1	1,7	48,2	22,4	204,7	3,4
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:				20,7	21,4	55,1	512,8	0,2	32,6	3,3	5,0	108,8	62,3	324,4	6,9
Уплотненный полдник															
2012	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	1,9	4,5	38,5	0	0,8	0,8	1,0	17,8	13,2	19,2	0,4
2012	228	ДРАЧЕНА	90	6,5	12,7	5,4	164,8	0	0,2	0,1	1,7	61,0	9,1	100,4	1,0
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	7,2	29,5	0	0	0	0	6,2	4,4	7,4	0,7
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	368	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:				10,6	15,2	45,9	369,4	0,1	10,5	0,9	4,1	108,5	46,2	167,7	4,9
Всего за день:				47,4	61,0	158,6	1399,8	0,7	45,3	4,3	10,2	634,4	180,9	881,5	13,4

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 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
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:				14,0	16,6	49,3	404,8	0,2	1,3	0	1,5	348,3	65,6	305,4	1,6
II Завтрак															
2008	442	СОК	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	12	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,3	0	7,6	0,1	0,1	4,3	6,1	7,9	0,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,3	4,6	13,2	120,3	0,2	3,9	0,2	2,0	27,5	25,4	76,9	1,6
2008	239	РЫБА " ПО - ПОЛЬСКИ"	130	16,0	11,1	4,0	179,3	0,1	1,2	0,3	2,1	89,6	33,2	225,9	1,2
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:				25,2	16,2	43,2	419,4	0,4	12,7	0,6	5,1	135,3	73,7	345,5	4,7
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	360	ПОДЛИВ ФРУКТОВЫЙ	40	0,1	0	15,1	61,5	0	5,4	0	0	3,8	1,9	4,8	0,1
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
2012	368	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:				16,9	19,4	51,6	481,5	0,2	15,6	0,4	2,2	248,8	42,2	254,2	3,1
Всего за день:				56,9	52,4	159,3	1370,2	0,8	32,6	1,0	8,8	742,9	187,5	915,6	11,5

САД

Структурное подразделение ГБОУ СОШ № 2

1 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 РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	4,4	8,4	39,3	250,7	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
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:				11,1	14,1	68,9	447,6	0,1	0,2	0,1	1,3	253,3	46,3	215,4	2,1
II Завтрак															
2008	442	СОК	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	67	ЩИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	8,6	4,8	12,7	135,6	0,1	12,1	0,2	1,6	46,8	25,3	56,7	1,2
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	160	17,3	12,6	32,0	322,5	0,2	8,0	3,6	3,4	29,9	18,7	219,4	4,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	12,6	50,3	0	0	0	0	8,0	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:				30,2	22,3	82,4	669,9	0,4	23,6	3,9	6,1	114,2	62,7	338,1	8,1
Уплотненный полдник															
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15,9	19,7	20,9	366,3	0	0,3	0,6	1,7	120,7	18,2	164,4	0,8
2012	360	ПОДЛИВ ФРУКТОВЫЙ	50	0,1	0	19,0	76,6	0	6,2	0	0,1	4,6	2,3	5,8	0,1
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		ВАФЛЯ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3
2012	368	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:				21,9	24,5	73,3	649,7	0,3	16,9	0,6	2,4	282,3	49,7	302,4	3,6
Всего за день:				64,0	61,1	239,8	1831,7	0,8	43,7	4,6	9,8	660,3	164,7	866,4	15,9

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															
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	3,2	1,2	29,9	143,4	0,1	0,1	0	1	10,9	14,3	35,4	1,0
Итого за прием пищи:				13,8	15,0	74,2	486,2	0,2	1,5	0	1,7	300,4	55,5	259,4	1,9
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	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	4,1	2,8	52,6	0	13,2	0,1	1,9	10,6	11,3	19,8	0,6
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6,4	9,3	13,5	170,3	0,1	5,7	0,2	2,0	39,1	27,2	96,3	1,5
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	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	10,3	10,0	9,3	168,2	0	0,5	0	1,1	12,4	14,7	96,8	1,4
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	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:				25,5	35,4	90,0	788,2	0,4	42,5	0,5	8,7	142,9	109,0	376,7	7,4
Уплотненный полдник															
2012	20	САЛАТ КАПУСТНЫЙ С КУКУРУЗОЙ	60	2,3	4,6	13,8	106,5	0,1	7,7	0,1	1,7	27,8	21,9	55,4	1,0
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
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	368	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:				13,7	16,0	66,1	466,9	0,2	21,0	0,2	4,6	149,6	62,0	228,8	7,2
Всего за день:				58,1	70,2	238,6	1832,8	1,2	66,1	0,7	15,0	754,9	250,5	1007,4	16,7

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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	8,9	26,0	208,0	0,1	0,6	0	0,1	146,3	25,3	164,4	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
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	40/10	3,1	9,3	19,5	173,1	0,1	0	0,1	1,2	8,9	11,9	32,1	0,7
Итого за прием пищи:				13,5	22,9	63,7	514,6	0,3	1,4	0,1	1,3	313,0	58,6	314,0	1,7
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	13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	9,2	5,6	16,8	0,4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С	180	15,3	18,1	10,1	267,1	0	30,9	0,3	1,3	92,3	42,1	161,9	2,7
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:				27,0	26,7	57,4	582,7	0,2	40,1	0,5	3,6	145,0	82,5	316,9	6,5
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	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	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	368	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:				67,8	74,7	245,2	1948,8	1,2	53,3	0,8	9,4	848,0	282,1	1108,5	15,0

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	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	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:				17,3	19,5	62,8	497,3	0,3	1,4	0,1	1,1	417,9	66,7	355,6	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															
2008	12	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	5,6	8	10,4	0,4
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	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	18,5	75,2	0	7	0	0,1	5,6	2,5	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:				22,7	19,7	93,6	672,0	0,3	37,3	4,1	6,6	125,0	72,1	329,6	8,4
Уплотненный полдник															
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	190	12,7	17,4	14,2	266,1	0	21,5	0,1	2,2	70,3	34,5	141,8	2,6
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	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1
2012	368	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:				17,6	18,3	63,5	492,6	0,1	34,5	0,1	3,8	107,3	63,4	201,1	7,8
Всего за день:				62,7	61,3	228,2	1753,4	1,1	74,3	4,3	11,5	812,2	226,2	1028,8	18,9

5 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	Угледоды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША "ДРУЖБА"	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	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:				13,5	15,0	75,8	492,7	0,3	1,5	0	1,5	301,5	65,4	285,5	2,0
II Завтрак															
2008	442	СОК	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	15	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,7	4,1	2,5	50,6	0	11,3	0,1	1,8	12,7	11,1	23,6	0,6
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ	200	7,7	9,2	14,6	173,1	0,1	7,4	0,2	1,6	27,8	28,4	103,3	1,4
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	12,1	4,3	6,0	109,8	0,1	0,7	0	2,3	27,8	23,3	151,5	0,8
2008	336	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	13,3	5,9	27,8	216,7	0,4	0	0	5,5	55,1	47,7	123,7	3,9
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:				37,1	23,9	81,8	690,9	0,7	19,4	0,3	12,3	140,3	121,7	445,6	8,7
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	4,9	3,7	8,1	88,8	0,3	0,4	0	0	137,7	19,2	114	0,2
2012	368	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:				17,6	20,5	43,3	461,6	0,3	11,4	1,2	2,9	252,3	53,4	267,1	3,6
Всего за день:				69,0	59,6	216,1	1709,7	1,3	35,3	1,5	16,7	704,6	246,5	1008,7	16,4

6 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	Угледод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
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		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	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	40/10	3,1	9,3	19,5	173,1	0,1	0	0,1	1,2	8,9	11,9	32,1	0,7
Итого за прием пищи:				9,6	19,4	67,8	481,7	0,2	3,5	0,2	2,4	55,0	33,3	100,3	2,9
II Завтрак															
2008	442	СОК	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	3,8	45,5	0	3,7	0	1,5	14,5	9,9	22,5	0,5
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	8,1	2,2	12,5	101,9	0,1	4,7	0,2	1,1	23,2	20,5	46,1	0,8
2012	454	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	130	11,8	16,8	56,0	420,5	0,1	14,6	0,1	2,6	97,9	28,0	132,5	1,6
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:				24,2	22,3	103,2	708,6	0,3	23,0	0,3	6,3	152,5	69,6	244,6	4,9
Уплотненный полдник															
2012	235	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	17,0	20,6	41,3	452,0	0	0,5	0,5	1,9	210,4	27,9	222,6	1,0
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		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
2012	368	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:				23,8	26,7	74,1	671,4	0,3	10,9	0,5	2,5	370,0	59,1	365,6	3,8
Всего за день:				58,4	68,6	260,3	1926,2	0,8	40,4	1,0	11,2	588,0	168,0	721,0	13,7

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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,1	9,3	27,2	217,3	0,1	0,6	0	0,7	134,5	32,6	139,9	0,7
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:				17,3	19,9	63,4	502,8	0,3	1,4	0,1	1,7	415,0	71,8	349,4	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	13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	9,2	5,6	16,8	0,4
2012	67	ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	8,1	10,8	11,7	183,8	0,1	11,4	0,2	1,6	54,2	28,7	104,4	1,7
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	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	20,5	83,0	0	7	0	0,1	5,6	2,5	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:				28,5	34,4	88,9	786,7	0,3	23,6	0,6	4,8	104,5	84,6	358,1	6,0
Уплотненный полдник															
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	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	15,1	19,6	24,1	333,9	0,2	11,7	0,2	1,8	54,2	43,9	206,0	3,0
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		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	368	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:				20,2	20,5	73,9	564,2	0,3	25,3	0,2	3,4	97,4	76,6	271,8	8,4
Всего за день:				71,1	78,6	234,5	1945,2	1,3	51,4	0,9	9,9	778,9	257,0	1121,8	16,7

8 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															
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															
2008	35	САЛАТ КАПУСТНЫЙ	60	1,0	3,9	5,5	61,6	0	8,7	0,2	1,7	27,0	9,3	17,3	0,6
2012	77/115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	8,1	6,9	29,2	211,7	0,1	7,2	0,2	2,2	30,8	35,8	109,7	1,9
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
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	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:				27,2	29,5	96,0	757,7	0,4	27,8	0,4	7,2	143,0	104,5	374,2	7,5
Уплотненный полдник															
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,4	9,9	25,5	215,9	0,1	0,8	0	0,5	162,0	20,3	125,3	0,6
2012	466	ПЛЮШКА " МОСКОВСКАЯ"	90	9,3	13,3	49,4	353,4	0,1	0,5	0,1	2,4	65,9	16,7	102,5	0,7
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	11,6	5,6	7,4	0,7
2012	368	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:				16,3	23,6	94,8	657,6	0,2	11,3	0,1	3,5	255,6	50,6	246,2	4,2
Всего за день:				62,3	71,7	274,7	1996,3	1,2	41,7	0,5	12,4	862,3	233,0	1023,0	13,7

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ "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
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	40/10	3,1	9,3	19,5	173,1	0,1	0	0,1	1,2	8,9	11,9	32,1	0,7
Итого за прием пищи:				13,8	23,1	62,5	512,8	0,2	1,4	0,1	1,3	308,2	61,0	306,0	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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,7	4,1	2,5	50,6	0	11,3	0,1	1,8	12,7	11,1	23,6	0,6
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	43,3	27,6	90,3	1,7
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,0	15,4	20,8	293,7	0,1	8,3	3,7	2,2	55,7	27,2	240,8	4,0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	10,4	42,9	0	7,8	0	0,1	9,1	4,0	2,9	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:				25,6	29,2	67,4	655,5	0,3	39,9	4,0	7,2	129,8	79,4	401,1	8,4
Уплотненный полдник															
2012	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,6	1,9	6,0	44,9	0	0,9	1	1,1	21,4	15,9	23	0,5
2012	228	ДРАЧЕНА	90	6,5	12,7	5,4	164,8	0	0,2	0,1	1,7	61,0	9,1	100,4	1,0
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	11,6	5,6	7,4	0,7
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	368	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	15,3	55,6	412,8	0,1	11,1	1,1	4,4	120,5	53,5	179,6	5,3
Всего за день:				55,9	71,4	193,8	1672,6	1,0	53,5	5,2	12,9	720,5	217,9	1029,2	15,9

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 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	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	6,5	5,7	19,4	155,3	0,1	0	0,1	1	124,0	16,2	92,7	0,9
Итого за прием пищи:				17,5	20,6	62,9	507,0	0,3	1,4	0,1	1,9	422,0	80,8	372,0	2,3
II Завтрак															
2008	442	СОК	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	12	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	5,6	8	10,4	0,4
2012	81	СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙ 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
2008	239	РЫБА "ПО-ПОЛЬСКИ"	150	17,9	12,0	4,7	200,7	0,1	1,4	0,4	2,3	103,4	38,0	255,3	1,2
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:				30,6	19,4	54,8	519,5	0,4	16,4	0,7	6,6	161,3	91,4	414,9	5,8
Уплотненный полдник															
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С 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	360	ПОДЛИВ ФРУКТОВЫЙ	50	0,1	0	19,0	76,6	0	6,2	0	0,1	4,6	2,3	5,8	0,1
2008	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
2012	368	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:				20,3	22,2	61,0	565,3	0,3	17,0	0,5	2,5	285,9	48,2	294,3	3,4
Всего за день:				69,2	62,4	193,9	1656,3	1,0	37,8	1,3	11,0	879,7	226,4	1091,7	13,6