

Утверждаю:
Председатель Совета
П. К. «Макушинский районный
союз потребительских обществ»



Варлакова М. Г.

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Макушинская основная
общеобразовательная школа» № 2
«Макушинская СОШ» № 2



Т. Ю. Дерябина

**Примерное десятидневное меню
питания школьников
весна 2022 г.**

г. Макушино

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		100	7,5	13,5	56,1	365,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,9	0,8	44,9	214,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,4	0	2,4	11,3
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	11	43,9
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,85	14,85	0,1	12,3	0,1	111,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,74	0,2	0,2	0	2,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		30	7,0	8,9		109,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	32	30	7	8,9	0	109,2
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	2,7	4,6	19,3	126,1
ПШЕНО	25	24,75	2,8	0,7	17,4	87,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,9	15,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	114,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	20,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			22,3	29,8	125,1	859,1
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		100	1,3	0,1	11,7	52,4
СВЕКЛА	98,75	79	1,2	0,1	7	33,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,2	0	5,3	22,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	1,7	4,8	11,8	96,4
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,5	16,8
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,6
КАРТОФЕЛЬ	29	20	0,4	0,1	3,3	15,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,1

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	2,5	4,8	25,4	151,3
КРУПА РИСОВАЯ	38,1	37,7	2,6	0,4	27,9	125,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,7	0	42,6
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОТЛЕТЫ		80	12,5	13,8	11,2	210,5
ГОВЯДИНА Б/К	70,4	59,2	11	9,5	0	129,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,4	37,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,9	23,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	43,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			21,0	28,5	107,0	772,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,3	58,3	232,1	1 631,4

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	8,9	0	109,2	0,2	78	0,1	0	0	0,1	0,5	0	0,1	7,1	26,4	150	10,5	0,3	1,1	0
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	2,7	4,5	17,6	117,9	0	22,6	0,7	0,1	0,1	0	0	0,1	0,3	9,9	11,6	53,2	19,2	0,6	0,4	1,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	19,9	79,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0,3	11,2	6,3	0,2	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0	73,7	0,7	0,2	0,1	0	0	0	0,8	27,8	17,4	64,4	11,2	0,6	0,4	1,5
Итого за прием пищи:				19,9	27,4	107,7	741,3	0,2	174,3	1,6	0,3	0,2	0,1	0,5	0,1	1,6	51,9	308,4	297,0	50,6	1,9	2,1	2,9
Обед																							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,3	10,1	11,7	142,3	3,2	1,8	4,3	0	0	0	0	0,1	0,2	10,3	32,7	41,1	19,1	1,2	0,3	5,5
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	6,6	12,2	114,7	8,4	180,5	2,3	0	0	0	0	0,1	0,6	12,1	48,9	51,0	24,1	1,2	0,5	6,4
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,5	4,8	25,4	151,3	0	26,9	0,3	0,1	0	0	0,1	0,5	7,2	12,7	52,9	18,3	0,4	0,5	0,5	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7	
2008	272	КОТЛЕТЫ	80	12,5	13,8	11,2	210,5	0	0	2,3	0	0	0,1	1,5	0,2	2,6	5	11,4	134,4	21,0	2,0	2,0	4,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	
Итого за прием пищи:				21,1	38,6	93,2	787,7	12,6	269,2	10,6	0,1	0	0,1	1,5	0,5	4,3	43,9	130,6	312,8	96,4	5,9	3,6	17,7
Всего за день:				41,0	66,0	200,9	1529,0	12,8	443,5	12,2	0,4	0,2	0,2	2,0	0,6	5,9	95,8	439,0	609,8	147,0	7,8	5,7	20,6

МЕНЮ

7-11 лет

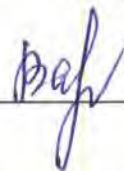
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		2,5	4,2	17,9	115,0
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,6	0,3	17,7	82,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	200				31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			5,0	4,9	69,3	340,1
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100		1,8	7,6	8,0	105,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	93,75	75	1	0,1	5,2	26,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,5	0	2,1	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,45	0,45	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,6	9,8	18,9	170,2
КАРТОФЕЛЬ	106,9	75	1,5	0,3	12,2	57,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	7,1	33,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,8	5,1	20,6	143,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	5	1,3	22,6	122,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70		17,8	10,3	3,1	168,2
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	99,4	84	17,2	5,5	0	117,6

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,9	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4,2	3,4	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5	0	0	0,3	1,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	4,2	4,1	1	1,2	0	14,9
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0,003	0,003	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖОКИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			31,1	38,4	98,8	868,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,1	43,3	168,1	1 208,5

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	2,5	4,2	17,9	115,0	0	23,6	0,7	0,1	0	0	0	0	0,2	5,8	10,2	20,6	4,8	0,3	0,1	
		КИСЕЛЬ	200	0	0	31,1	122,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	4,3	1,6	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0
Итого за прием пищи:				4,8	4,7	63,1	306,2	0	23,6	0,8	0,1	0	0	0	0	0,4	12,9	25,8	43,1	9,8	0,5	0,3	0
Обед																							
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	7,6	8,0	105,2	4,2	1226,4	4,0	0	0	0,1	0	0,2	0,8	11,2	42,2	53,6	33,2	1,2	0,6	5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	9,8	18,9	170,2	6,6	161,8	4,6	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	23,6	57,4	23,4	1,1	0,5	4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,8	5,1	20,6	143,5	0	23,6	2,7	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,4	12,7	16,1	108,0	72,5	2,5	0,8	1
2008	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	17,8	10,3	3,1	168,2	0,6	83,2	1,8	0	0,2	0,1	0,1	0	3,1	2,7	51,2	176,6	26,3	0,5	0,7	42
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0	
Итого за прием пищи:				29,7	36,1	89,9	781,7	12,4	1656,6	14,5	0,1	0,5	0,4	0,1	0,6	6,6	45,7	153,7	420,8	165,0	5,5	2,9	54
Всего за день:				34,5	40,8	153,0	1087,9	12,4	1580,2	15,3	0,2	0,5	0,4	0,1	0,6	7,0	58,6	179,5	463,9	174,8	6,1	3,2	55

**МЕНЮ**

7-1 / лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		20	0,1	16,5	0,2	149,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		200	1,6	4,1	18,5	115,1
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,7	0,2	18,3	82,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			6,7	24,2	75,0	545,9
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,3	10,1	6,2	121,9
КАРТОФЕЛЬ	31	21	0,4	0,1	3,4	16,2
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,7	3,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	19	15	0,1	0	0,3	2,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	21	15	0,3	0	0,5	3,5
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	19	15	0,2	0	0,5	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ		250	4,6	3,5	24,0	141,5
КАРТОФЕЛЬ	89	63,1	1,3	0,3	10,3	48,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	25	3,2	0,8	14,3	77,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16	11,9	0,2	0	0,8	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	11,9	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		80	11,5	11,7	6,7	171,6
ГОВЯДИНА Б/К	70,4	59,2	11	9,5	0	129,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,4	37,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,6	17,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,6	0	23,9
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,2	5,2	19,0	132,4
ПШЕНО	30	29,7	3,4	0,8	20,9	104,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,7	0	42,6
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	1,0	0,6	18,6	82,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			25,5	35,8	101,0	831,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,2	60,0	176,0	1 377,1

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	118	0,4	0,3	0	0	0	0	0	0	2,4	3,8	0	0	0	0
2008	184	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	1,6	4,1	18,5	115,1	0	23,6	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0	7,4	34,8	11,9	0,2	0,4	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,3	4,7	7,4	34,8	11,9	0,2	0,4	0,3	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
Итого за прием пищи:				4,2	21,1	48,0	393,7	0	141,6	0,7	0,4	0	0	0	0	0,6	11,8	28,3	65,0	21,5	1,2	0,6	0,6
Обед																							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	6,2	121,9	12,3	210,7	4,5	0	0	0	0	0,1	0,4	7,3	37,2	34,3	17,9	0,9	0,3	3,2
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	4,6	3,5	24,0	141,5	5,7	191,9	3,0	0	0,2	0,1	0	0,3	1,5	15,2	28,1	112,2	65,8	2,3	0,8	5,0
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,5	11,7	6,7	171,6	0	15,1	0,4	0	0	0,1	1,5	0,2	2,3	5	8,3	109,2	13,6	1,5	2,0	4,3
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	5,2	19	132,4	0	26,9	0,9	0,1	0,1	0	0	0,2	0,4	11,9	17,0	64,3	23,4	0,8	0,5	1,3
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	18,6	82,2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	1,8	9,5	23,6	16,3	0,8	0,3	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	
Итого за прием пищи:				24,3	34,4	92,0	758,0	19,0	504,7	10,2	0,1	0,3	0,2	1,5	0,8	5,0	50,5	111,6	368,8	144,7	6,6	4,2	14,8
Всего за день:				28,5	55,5	140,0	1151,7	19,0	646,3	10,9	0,5	0,3	0,2	1,5	0,8	5,6	62,3	139,9	433,8	166,2	7,8	4,8	15,4


МЕНЮ

7-1 / лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		200	2,4	4,2	16,5	110,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,5	0,3	16,2	77,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,08	0,08	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖКИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			4,9	4,9	57,7	294,8
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,5	5,1	9,0	88,2
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	99	79	1,4	0,1	3,7	22,1
ЛУК ЗЕЛЕНый	13	10	0,1	0	0,3	2,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	1,9	6,7	8,6	100,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63,1	50	0,9	0,1	2,4	14,0
КАРТОФЕЛЬ	43,1	30	0,6	0,1	4,9	23,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3,1	0	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,2	1,9	0,3	19,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,5	32,6	187,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,6	0,7	35,8	171,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	4	0	36,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ПАРОВАЯ РЫБА		70	10,9	0,6	2,2	55,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,4	11,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	140	70	11,1	0,6	0	50,4
КИСЕЛЬ		200			31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			23,8	21,4	120,0	775,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,7	26,3	177,7	1 070,6

4 день

Борник щептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисло- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	2,4	4,2	16,5	110,7	0	23,6	0,1	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	7,9	21,1	77,4	11,7	0,5	0,3	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3
того за прием пищи:				4,7	4,7	52,4	265,4	0	25,2	0,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,8	15,0	35,3	95,6	17,0	0,7	0,5	0,3
Обед																							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,0	88,2	17,3	99,2	2,2	0	0	0	0	0,1	0,5	10,1	46,5	26,8	14,6	0,8	0,3	2,6
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	6,7	8,6	100,0	12,4	173,4	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,9	48,9	47,3	21,2	1,0	0,4	4,7
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,5	32,6	187,5	0	23,1	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	9,2	40,6	7,3	0,9	0,4	0,8
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	61	ПАРОВАЯ РЫБА	70	10,9	0,6	2,2	55,9	0,2	5,6	0,2	0	0,1	0,1	0	0,1	0,7	4,3	25,7	153,9	35,2	0,5	0,8	105,1
		КИСЕЛЬ	200	0	0	31,1	122,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	4,3	1,6	0	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3
того за прием пищи:				22,3	20,2	101,0	662,7	30,9	361,3	7,2	0,1	0,2	0,1	0	0,5	2,7	43,8	152,3	298,1	87,6	3,5	2,2	114,2
того за день:				27,0	24,9	153,4	928,1	30,9	386,5	7,4	0,2	0,3	0,1	0	0,6	3,5	58,8	187,6	393,7	104,6	4,2	2,7	114,5

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,1	0,6	21,5	98,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	96,2	96,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,2	0,3	14,1	67,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	3,0
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,6	38,3
СОЛЬ	0	0	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		1,0	0,6	18,6	82,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			5,6	1,7	59,6	276,4
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70		1,1	7,1	5,4	90,0
КАРТОФЕЛЬ	25,2	17,5	0,4	0,1	2,9	13,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19,6	15,4	0,2	0	1,1	5,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14,7	11,9	0,1	0	0,2	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,9	0,2	0	1	4,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	11,9	7,7	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,6	5,2	17,8	137,3
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	8,2	38,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,6	0,3	9,6	59,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3,1	0	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,2	4,2	21,9	131,4
КРУПА РИСОВАЯ	33	32,6	2,3	0,3	24,1	108,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)		80	11,4	12,2	6,0	172,1
ГОВЯДИНА Б/К	72	60,8	11,3	9,7	0	132,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2	11,2	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,6	0,1	5,9	26,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,2	0	28,8
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			24,0	33,5	99,2	797,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,6	35,2	158,8	1 073,6

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	445	СОСИСКА В ТЕСТЕ	60	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,2	0	0	0	0
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,1	0,6	21,5	98,0	0	1,9	0,4	0	0	0	0	0	0,2	4	7,8	15,8	3,9	0,4	0,1	0,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	18,6	82,2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	1,8	9,5	23,6	16,3	0,8	0,3	0,0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,0
Итого за прием пищи:				5,4	1,7	54,2	248,8	0	2,0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	13,0	22,5	57,8	23,6	1,4	0,6	0,0
Обед																							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,1	7,1	5,4	90,0	4,8	308,4	3,1	0	0	0	0	0,1	0,5	4,8	17,4	32,4	14,5	0,7	0,4	2,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,2	17,8	137,3	5,0	161,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,7	36,8	79,2	33,1	2,0	0,9	4,0
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,2	4,2	21,9	131,4	0	23,6	0,2	0,1	0	0	0	0,1	0,4	6,2	11,5	45,8	16,0	0,3	0,5	0,0
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80	11,4	12,2	6,0	172,1	0,3	0	1,6	0	0	0,1	1,6	0,2	2,4	7,3	34,8	123,3	18,4	1,8	2,2	4,0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0,0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,0
Итого за прием пищи:				23,0	32,0	90,4	725,4	11,1	554,8	10,4	0,1	0,3	0,1	1,6	0,6	4,6	37,3	121,1	305,9	91,6	5,1	4,3	12,0
Всего за день:				28,4	33,7	144,6	974,2	11,1	556,8	10,9	0,1	0,3	0,1	1,6	0,6	5,1	50,3	143,6	363,7	115,2	6,5	4,9	13,0



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		2,7	4,5	17,6	117,9
ПШЕНО	25	24,75	2,8	0,7	17,4	87,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62	62	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	4	0	35,9
КИСЕЛЬ	200				31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			5,2	5,2	69,0	343,4
Обед						
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ	100		1,1	10,1	2,0	103,6
САЛАТ	64	46	0,7	0,1	0,9	7,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	56	45	0,4	0	1,1	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,4	6,9	15,7	131,4
КАРТОФЕЛЬ	106,9	75	1,5	0,3	12,2	57,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,3	15,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,9	15	0,1	0	0,3	2,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,2	1,9	0,3	19,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,2	5,2	19,0	132,4
ПШЕНО	30	29,7	3,4	0,8	20,9	104,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,7	0	42,6
ГУЛЯШ	50/50		7,3	7,8	1,6	101,5
ГОВЯДИНА Б/К	47	39,5	7,3	6,3	0	86,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,1

ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	5,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			17,1	31,7	81,3	681,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,3	36,9	150,3	1 024,8

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	184	КАША ПШЕННАЯЖИДКАЯ	200	2,7	4,5	17,6	117,9	0	22,6	0,7	0,1	0,1	0	0	0,1	0,3	9,9	11,6	53,2	19,2	0,6	0,4	1,1
		КИСЕЛЬ	200	0	0	31,1	122,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	4,3	1,6	0	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3
Итого за прием пищи:				5,0	5,0	62,8	309,1	0	22,6	0,8	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	17,0	27,2	75,7	24,2	0,8	0,6	1,4
Обед																							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,3	0,1	11,7	52,4	3,2	1,8	0,1	0	0	0	0,1	0,2	10,3	32,7	40,9	19,1	1,2	0,3	5,5	
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	6,9	15,7	131,4	6,7	173,3	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,6	32,9	69,9	25,7	1,1	0,3	5,4
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	5,2	19	132,4	0	26,9	0,9	0,1	0,1	0	0,2	0,4	11,9	17,0	64,3	23,4	0,8	0,5	1,3	
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	7,3	7,8	1,6	101,5	0,5	3,8	1,0	0	0	0,1	1	0,1	1,5	4,6	5,2	71,7	9,3	1,1	1,3	3,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	
Итого за прием пищи:				16,5	20,5	83,9	572,4	10,4	207,4	4,6	0,1	0,2	0,2	1	0,6	3,3	42,5	102,0	265,0	82,8	4,4	2,6	15,6
Итого за день:				21,5	25,5	146,7	881,5	10,4	230,0	5,4	0,2	0,3	0,2	1	0,7	3,8	59,5	129,2	340,7	107,0	5,2	3,2	17,0

МЕНЮ

7-1 / лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		100	7,5	13,5	56,1	365,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,9	0,8	44,9	214,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,4	0	2,4	11,3
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	11	43,9
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,85	14,85	0,1	12,3	0,1	111,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,74	0,2	0,2	0	2,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		200	2,4	4,2	16,5	110,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,5	0,3	16,2	77,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	0,4		19,9	79,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,4	0	1,9	9,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	25	25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			13,1	19,2	117,2	694,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		70	0,8	3,4	6,9	60,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	44,1	35	0,6	0	1,6	9,8
ЯБЛОКИ	19,6	17,5	0,1	0,1	1,7	8,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14	11,2	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,5	14,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ		250	0,2	2,4	1,1	25,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,5	32,6	186,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,6	0,7	35,8	171,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	4	0	35,9
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ		50	10,6	8,9	0,4	117,8
ГОВЯДИНА Б/К	77,4	57	10,6	9,1	0	124,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КИСЕЛЬ		200			31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			20,5	23,7	98,3	691,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,6	42,9	215,5	1 385,2

7 день

№борник ецептур	№ 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0	73,7	0,7	0,2	0,1	0	0	0	0,8	27,8	17,4	64,4	11,2	0,6	0,4	1,5
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	2,4	4,2	16,5	110,7	0	23,6	0,1	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	7,9	23,4	77,8	11,9	0,5	0,3	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	19,9	79,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	10,3	11,2	6,3	0,2	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	
того за прием пищи:				12,6	18,2	106,6	624,9	0	97,3	0,9	0,3	0,2	0	0	0,1	1,8	42,8	56,2	171,6	32,8	1,5	0,9	1,8
Обед																							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	70	0,8	3,4	6,9	60,7	7,2	180,8	1,7	0	0	0	0	0	0,4	4,9	25,1	17,7	10,4	0,9	0,1	2,1
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	0,2	2,4	1,1	25,7	0,8	4,6	1,1	0	0	0	0	0	0	1,4	13,4	6,5	4,5	0,1	0,1	0,5
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,5	32,6	186,8	0	22,6	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	9,6	40,7	7,3	0,9	0,4	0,8
2008	254	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,3	13,4	0,2	140,9	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	18,9	85,9	10,8	1	0	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7
		КИСЕЛЬ	200	0	0	31,1	122,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	4,3	1,6	0	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	
того за прием пищи:				15,3	27,0	89,4	645,2	9,0	268,0	5,4	0,1	0,2	0,1	0	0,1	2,3	25,8	89,0	180,3	42,3	3,2	0,9	4,4
сего за день:				27,9	45,2	196,0	1270,1	9,0	365,3	6,3	0,4	0,4	0,1	0	0,2	4,1	68,6	145,2	351,9	75,1	4,7	1,8	6,2

МЕНЮ

7-17 лет

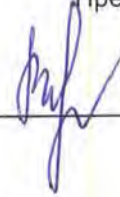
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,2	5,3	19,0	133,0
ПШЕНО	30	29,7	3,4	0,8	20,9	104,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,85	103,85	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,15	0,15	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,77	5,77	0	4,8	0	43,2
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)		60	8,6	9,3	4,5	129,2
ГОВЯДИНА Б/К	54	45,6	8,5	7,3	0	99,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4	8,4	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	6	6	0,4	0,1	4,4	20,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			15,4	18,9	61,7	478,9
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ		70	3,5	11,9	7,9	152,7
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	29,4	14	2,4	1,2	0	20,3
КАРТОФЕЛЬ	74,2	51,8	1	0,2	8,4	39,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13,3	10,5	0,1	0	0,3	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,5	10,5	0	10,5	0	94,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	1,5	4,9	9,2	85,6
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	23,1	18,5	0,3	0	0,9	5,2

КАРТОФЕЛЬ	67,3	48,5	1	0,2	7,9	37,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11,5	9,2	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,8	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	43,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	1	1	0	0,2	0	2,1
СОЛЬ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	2,2	4,2	21,9	131,4
КРУПА РИСОВАЯ	33	32,6	2,3	0,3	24,1	108,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		50	7,3	7,5	3,7	106,9
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	7,1	6,1	0	82,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0,2	4,1	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			17,8	33,0	90,3	732,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,2	51,9	152,0	1 211,6

8 день

№борник ецептур	№ 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	5,3	19	133,0	0	27,2	0,9	0,1	0,1	0	0	0,2	0,4	11,9	12,5	63,4	23,1	0,8	0,5	1,3	
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	8,6	9,3	4,5	129,2	0,2	0	1,3	0	0	0,1	1,2	0,2	1,8	5,4	6,3	88,4	12,5	1,3	1,7	3,6	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	
того за прием пищи:				14,7	17,9	56,2	431,1	1,2	87,2	3,6	0,1	0,1	0,1	1,2	0,4	2,6	26,6	43,7	185,2	49,5	3,2	2,5	5,9	
Обед																								
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	70	3,5	11,9	7,9	152,7	7,4	39,1	4,7	0	0,1	0	0,8	0,2	0,9	7,4	26,4	67,7	18,2	0,8	0,2	2,6	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,5	4,9	9,2	85,6	7,8	150,1	2,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	7,5	27,8	40,7	19,1	0,9	0,4	3,9	
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,2	4,2	21,9	131,4	0	23,6	0,2	0,1	0	0	0	0,1	0,4	6,2	11,5	45,8	16,0	0,3	0,5	0,5	
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,3	7,5	3,7	106,9	0	9,4	0,2	0	0	0,1	1	0,1	1,5	3,2	6,8	69,8	8,7	1,0	1,2	2,7	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0	
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3	
того за прием пищи:				17,2	31,8	82,0	671,2	16,2	283,8	8,6	0,1	0,2	0,1	1,8	0,5	3,8	33,6	93,1	249,2	71,6	3,3	2,6	10,7	
сего за день:				31,9	49,7	138,2	1102,3	17,4	371,0	12,2	0,2	0,3	0,2	3,0	0,9	6,4	60,2	136,8	434,4	121,1	6,5	5,1	16,6	


МЕНЮ

7-1½ лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,6	33,4	191,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52	52	5,7	0,7	36,7	175,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОЛБАСКИ ДЕТСКИЕ		60	6,3	13,4	0,2	140,9
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	61,2	60	6,6	14,3	0,2	156,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	0,8		22,1	90,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	20,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	25	25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			15,5	19,6	76,7	546,2
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ		100	0,8	7,5	3,3	81,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,5	0	2,1	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,45	0,45	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	2,4	6,9	15,7	131,4
КАРТОФЕЛЬ	106,9	75	1,5	0,3	12,2	57,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,3	15,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,9	15	0,1	0	0,3	2,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,2	1,9	0,3	19,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ПЛОВ		150	13,8	14,4	24,4	273,1
ГОВЯДИНА Б/К	74	62,9	11,7	10,1	0	137,1
КРУПА РИСОВАЯ	34,1	34,1	2,4	0,3	25,2	113,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,9	0	44,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,1	7,9	0,1	0	0,5	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	1,0	0,6	18,6	82,2

КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,6
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	48	48	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			21,2	31,7	83,5	707,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,7	51,3	160,2	1 253,6

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,6	33,4	191,9	0	23,6	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,4	11,0	42,0	7,6	0,9	0,4	0,8
2008	254	КОЛБАСКИ ДЕТСКИЕ	60	6,3	13,4	0,2	140,9	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	18,9	85,9	10,8	1	0	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,8	0	22,1	90,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	14,0	25,4	12,3	0,5	0	0
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3
Итого за прием пищи:				14,8	18,5	69,8	491,6	0	23,6	1,3	0,1	0,2	0,1	0	0,1	2,1	17,5	49,0	171,5	34,1	2,6	0,6	1,1
Обед																							
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	0,8	7,5	3,3	81,5	2,7	26,4	3,5	0	0	0	0	0,1	0,2	4,4	7,7	16,4	7,5	0,5	0,3	1,5
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	6,9	15,7	131,4	6,7	173,3	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,6	32,9	69,9	25,7	1,1	0,3	5,4
2008	265	ПЛОВ	70/30	7,7	7,9	11,5	142,2	0,5	62,8	1,3	0	0	0,1	1	0,1	1,6	7,1	7,0	88,1	16,9	1,1	1,4	3,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	18,6	82,2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3
Итого за прием пищи:				14,2	23,4	63,2	505,8	9,9	262,6	7,4	0	0,1	0,2	1	0,4	3,1	29,0	62,2	216,2	69,8	3,7	2,5	10,5
Всего за день:				29,0	41,9	133,0	997,4	9,9	286,2	8,7	0,1	0,3	0,3	1	0,5	5,2	46,5	111,2	387,7	103,9	6,3	3,1	11,6

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ		80	0,1		0,5	2,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,7
ДРОЖИ	0,002	0,002	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,005	0,005	0	0	0	0,0
СОЛЬ	9	9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,002	0,002	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	0,005	0,005	0	0	0	0,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,05	0,04	0	0	0	0,0
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ		200	2,9	5,3	15,5	116,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3,1	1,6	15,5	88,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	4	0	35,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	25,3	103,1
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,9	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			10,4	12,2	61,0	396,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		100	0,9	10,1	2,9	107,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	54	46	0,5	0,1	1,7	11,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	44	35	0,3	0	0,9	4,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	1,8	5,8	8,5	91,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63,1	50	0,9	0,1	2,4	14,0
КАРТОФЕЛЬ	43,1	30	0,6	0,1	4,9	23,1

МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3,1	0	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	2,9	4,3	18,7	121,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	31,6	31,3	3,1	0,4	20,5	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		50	12,4	12,4	0,4	155,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	81	72	13,1	13,2	0	171,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0	0	0,2	0,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3	2	0	0	0,2	1,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			21,7	37,5	76,3	734,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,1	49,7	137,3	1 130,3

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																									
2008	446	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	0,1	0	0,5	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	30,0	6,8	1,9	0,3	0	0		
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,3	15,5	116,9	0	22,6	0,9	0,1	0,1	0	0	0,1	0,2	5,8	17,3	75,1	29,8	0,9	0,8	1,5		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0		
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0	0	0,1	0,8	13,2	4	4,4	0,8	0,1	0,8		
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3		
Итого за прием пищи:				10,1	11,9	55,4	363,7	1,7	76,2	1,4	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,5	18,6	241,6	204,1	46,5	2,4	1,8	2,6		
Обед																									
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	107,8	18,0	98,0	4,5	0	0	0	0	0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1,0	0,2	2,0		
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,8	8,5	91,5	12,4	167,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,9	45,3	44,8	20,9	1,0	0,4	4,3		
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,9	4,3	18,7	121,9	0	23,6	0,1	0,1	0,1	0	0	0,2	0,7	10	32,0	98,5	15,5	0,5	0,3	0		
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,4	12,4	0,4	155,9	0,9	40,3	0,1	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,4	3,8	11,9	109,4	12,4	1,1	1,5	4,4		
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0	0		
		ХЛЕБ	30	2,3	0,5	14,1	68,5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,2	7,1	5,1	18,2	3,4	0,2	0,2	0,3		
Итого за прием пищи:				20,7	35,9	69,8	671,7	32,3	391,4	8,3	0,1	0,2	0,1	0,4	0,8	6,4	41,3	134,3	307,4	74,3	3,9	2,7	11,7		
Всего за день:				30,8	47,8	125,2	1035,4	34,0	467,6	9,7	0,2	0,3	0,2	0,7	0,9	6,9	59,9	375,9	511,5	120,8	6,3	4,5	14,3		