|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом директора муниципального общеобразовательного учреждения  «Средняя общеобразовательная школа № 14»  г. Воркуты от 09.11.2022 № 504 |

**Примерное десятидневное меню**

**для учащихся МУНИЦИПАЛЬНОГО общеобразовательного учреждение**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» Г.ВОРКУТЫ**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория учащихся: 6-11 лет**

**г. Воркута**

**2022 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерное десятидневное меню для питания учащихся 6-11 лет на весенне-летний сезон разработано для муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14» г. Воркуты (далее – Учреждение) в соответствии с Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 27.10.2020 № 32, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.

Продолжительность пребывания обучающихся Учреждения регламентируется Уставом, режимом дня, расписанием уроков, внеурочных занятий, кружков и секций утвержденным приказом директора от 01.09.2021 г. № 478, и составляет периоды с 8.30 – 15.15- учебные занятия, с 15.45 -19.30 – занятия внеурочной деятельностью, проведение кружков и секций.

Время приема пищи определено согласно поточного приёма детей в школу в связи с рисками распространения новой Короновирусной инфекции:

**- завтрак** – 09.10 – 09.30 – 1А,1Б, 2, классы

- **завтрак** – 10.10 – 10.30 – 3, 4А, 4Б класс;

**- завтрак, обед** (включая питания за средства родительской платы) – 5А,5Б класс;

- **обед** (для малоимущих и детей с ОВЗ и питания за средства родительской платы) – 13.10 – 13.25.

Используются овощи нового урожая. Запрещается изготовление салатов из овощей прошлого сезона. Использование овощей прошлого урожая (капусты, репчатого лука, корнеплодов и др.) в период после 1 марта текущего года допускается только после термической обработки. Обязательна термообработка для зеленого горошка. В приготовлении салатов включено масло растительное. Фрукты выдаются целиком, не допускается долевая нарезка.

Кондитерские изделия должны быть без крема. В приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также «С» витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами. Витаминизация третьих блюд (компот) обязательна и осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 (приложение № 4) с 6 до 11 лет – 60 мг.

Для составления примерного рекомендуемого десятидневного меню были использованы методические материалы (в том числе рецептура блюд) : Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с. ; Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | **1 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 176,0 | 100,0 | | 7,0 | 0,2 | 17,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА"С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 8,1 | 32,0 | 225,1 | 0,6 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 12,6 | 133,0 | | 31,0 | 0,7 | 209,9 | | 10,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | 200 | 0,00 | 3,0 | 2,4 | 20,2 | 115,4 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 108,8 | 78,4 | | 15,0 | 0,2 | 155,9 | | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 0,00 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | | 13,2 | 0,8 | 51,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ВАФЛИ | | 40 | 0,00 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 14,4 | | 4,0 | 0,6 | 56,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | | 8,0 | 2,8 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **18,7** | **26,5** | **123,1** | **810,4** | **5,2** | **0,2** | **0,4** | **0,2** | **0,2** | **440,2** | **375,3** | | **78,2** | **5,3** | **492,5** | | **19,9** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 70 | 0,00 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 9,8 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 29,3 | | 9,8 | 0,7 | 98,4 | | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | | 200 | 0,00 | 6,2 | 9,0 | 6,5 | 132,0 | 7,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 36,3 | 72,8 | | 20,0 | 1,3 | 320,1 | | 4,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 200 | 0,00 | 23,6 | 18,6 | 35,6 | 407,1 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 27,7 | 196,7 | | 35,7 | 1,5 | 193,2 | | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 0,0 | | 1,8 | 0,0 | 1,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 0,00 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | | 6,6 | 0,4 | 25,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | 40,8 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **33,9** | **28,1** | **81,1** | **654,5** | **15,2** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,0** | **89,1** | **341,7** | | **79,6** | **5,1** | **679,3** | | **10,2** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **52,5** | **54,5** | **204,2** | **1525,9** | **20,6** | **0,5** | **0,7** | **0,6** | **0,2** | **538,6** | **703,6** | | **154,7** | **10,3** | **1150,7** | | **29,0** | **0,0** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,9** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | **2 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 60 | 0,00 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8,4 | 15,7 | | 12,1 | 0,6 | 174,9 | | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | 0,00 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,9 | 19,9 | 69,6 | | 4,4 | 0,9 | 56,4 | | 8,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 246 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ | | 90 | 0,00 | 13,5 | 9,4 | 3,3 | 154,2 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 109,4 | | 13,6 | 0,9 | 122,8 | | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 150 | 0,00 | 2,3 | 4,5 | 14,3 | 106,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 12,5 | 17,8 | | 4,3 | 0,4 | 26,8 | | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | 200 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 14,2 | 58,4 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 1,4 | | 1,9 | 0,1 | 11,9 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 0,00 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | | 13,2 | 0,8 | 51,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | КОНФЕТА МОЛОЧНАЯ | | 40 | 0,00 | 1,1 | 1,7 | 32,8 | 151,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **25,6** | **20,5** | **87,2** | **640,5** | **17,0** | **0,2** | **0,3** | **0,3** | **1,0** | **69,8** | **247,4** | | **49,5** | **3,7** | **444,4** | | **10,2** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | | 70 | 0,00 | 1,0 | 4,3 | 5,8 | 65,4 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,6 | 26,4 | | 13,5 | 0,9 | 195,6 | | 4,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 102 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ | | 200 | 0,00 | 8,1 | 6,5 | 12,3 | 139,3 | 3,5 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 30,6 | 90,4 | | 26,2 | 1,6 | 382,3 | | 4,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | 200 | 0,00 | 16,7 | 15,6 | 19,2 | 284,5 | 9,9 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 23,7 | 168,3 | | 36,4 | 2,7 | 850,3 | | 10,5 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | 200 | 0,00 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,1 | 4,0 | | 4,4 | 0,8 | 112,3 | | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 0,00 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | | 6,6 | 0,4 | 25,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | 40,8 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **29,5** | **25,4** | **83,3** | **665,0** | **16,7** | **0,3** | **0,3** | **0,2** | **0,0** | **100,0** | **331,9** | | **92,8** | **7,5** | **1607,1** | | **22,4** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **58,4** | **48,9** | **192,2** | **1447,7** | **34,7** | **0,6** | **0,6** | **0,5** | **1,0** | **169,7** | **579,3** | | **142,3** | **11,1** | **2051,4** | | **32,6** | **0,0** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,8** | **3,3** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | **3 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | 70 | 0,00 | 0,7 | 4,3 | 2,6 | 52,7 | 11,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 12,9 | 24,0 | | 11,3 | 0,7 | 146,7 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 90 | 0,00 | 9,3 | 4,7 | 5,3 | 101,1 | 2,5 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 123,6 | | 26,1 | 0,7 | 314,7 | | 76,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 0,00 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,3 | 10,4 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 44,9 | 85,8 | | 30,3 | 1,2 | 764,3 | | 8,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 15,7 | 62,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 0,0 | | 1,3 | 0,0 | 0,9 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 0,00 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | | 13,2 | 0,8 | 51,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | БАНАН (ПОШТУЧНО) | | 200 | 0,00 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 16,0 | 56,0 | | 84,0 | 1,2 | 696,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ВАФЛИ | | 30 | 0,00 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 10,8 | | 3,0 | 0,5 | 42,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **20,0** | **16,5** | **130,2** | **755,8** | **44,6** | **0,4** | **0,3** | **0,5** | **0,1** | **124,8** | **333,8** | | **169,3** | **5,1** | **2016,2** | | **86,2** | **0,0** | **0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 70 | 0,00 | 1,3 | 4,3 | 5,4 | 65,8 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 31,3 | 22,5 | | 10,6 | 0,7 | 135,6 | | 2,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 112 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ | | 200 | 0,00 | 6,0 | 4,2 | 14,3 | 118,6 | 3,8 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 26,8 | 72,0 | | 19,1 | 1,0 | 323,9 | | 4,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | | 90 | 0,00 | 11,4 | 6,7 | 1,8 | 126,7 | 8,4 | 0,1 | 1,0 | 4,0 | 0,0 | 11,3 | 163,9 | | 10,0 | 3,7 | 180,5 | | 4,1 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 330 | СОУС СМЕТАННЫЙ №330 | | 50 | 0,00 | 0,7 | 1,9 | 3,0 | 37,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 9,2 | | 1,8 | 0,1 | 18,4 | | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | | 150 | 0,00 | 3,7 | 5,9 | 38,8 | 223,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 21,0 | 74,6 | | 27,4 | 0,5 | 56,1 | | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 0,0 | | 1,8 | 0,0 | 1,2 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 0,00 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | | 6,6 | 0,4 | 25,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | 40,8 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **26,6** | **23,4** | **105,5** | **757,8** | **25,2** | **0,3** | **1,1** | **4,2** | **0,1** | **121,5** | **385,2** | | **83,0** | **7,5** | **782,2** | | **14,0** | **0,0** | **0,2** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **46,6** | **39,9** | **235,7** | **1513,6** | **69,8** | **0,7** | **1,5** | **4,7** | **0,2** | **246,3** | **718,9** | | **252,2** | **12,6** | **2798,4** | | **100,3** | **0,0** | **0,3** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **5,1** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | **4 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | | 180 | 0,00 | 34,8 | 24,2 | 42,2 | 534,0 | 0,6 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 373,8 | 418,9 | | 51,4 | 1,2 | 395,2 | | 5,9 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 0,00 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 95,6 | | 27,5 | 0,9 | 207,3 | | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 0,00 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | | 13,2 | 0,8 | 51,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | | 30 | 0,00 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 27,0 | | 6,0 | 0,6 | 33,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **43,9** | **38,6** | **109,1** | **969,6** | **1,1** | **0,2** | **0,7** | **0,2** | **0,3** | **504,3** | **577,0** | | **98,1** | **3,5** | **688,6** | | **14,9** | **0,0** | **0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 70 | 0,00 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 9,8 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 29,3 | | 9,8 | 0,7 | 98,4 | | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 99 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ | | 200 | 0,00 | 5,6 | 6,2 | 8,6 | 112,3 | 7,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 32,5 | 74,4 | | 21,2 | 1,0 | 350,9 | | 4,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 279 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | | 90 | 0,00 | 6,4 | 9,8 | 6,4 | 139,2 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 62,7 | | 9,8 | 0,9 | 135,3 | | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ № 364 | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,9 | 3,4 | 42,2 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8,1 | 7,1 | | 4,0 | 0,2 | 46,6 | | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 150 | 0,00 | 8,5 | 6,9 | 38,6 | 250,7 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 202,4 | | 135,7 | 4,6 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | 200 | 0,00 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,1 | 4,0 | | 4,4 | 0,8 | 112,3 | | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 0,00 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | | 6,6 | 0,4 | 25,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | 40,8 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **25,3** | **26,5** | **104,7** | **758,3** | **17,0** | **0,4** | **0,2** | **0,3** | **0,0** | **106,3** | **422,8** | | **197,2** | **9,8** | **810,1** | | **12,5** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **69,2** | **65,1** | **213,8** | **1727,9** | **18,1** | **0,6** | **0,9** | **0,5** | **0,3** | **610,6** | **999,8** | | **295,3** | **13,3** | **1498,7** | | **27,4** | **0,1** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,1** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | **5 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | | 70 | 0,00 | 0,5 | 4,3 | 1,7 | 47,1 | 6,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,3 | 28,0 | | 9,3 | 0,7 | 93,8 | | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 150 | 0,00 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 36,0 | | 7,0 | 0,8 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 268 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | | 90 | 0,00 | 15,0 | 14,7 | 11,4 | 236,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 10,5 | 122,6 | | 17,9 | 2,1 | 255,9 | | 5,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | 200/50/15 | 0,00 | 2,8 | 2,4 | 19,2 | 110,5 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 104,4 | 72,1 | | 11,7 | 0,1 | 146,9 | | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 0,00 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | | 13,2 | 0,8 | 51,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ГРУША СВЕЖАЯ | | 150 | 0,00 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 7,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 28,5 | 24,0 | | 18,0 | 3,0 | 232,5 | | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **27,5** | **26,9** | **99,1** | **750,6** | **14,7** | **0,3** | **0,3** | **0,1** | **0,1** | **178,9** | **316,3** | | **77,1** | **7,5** | **780,6** | | **18,2** | **0,0** | **0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 40 | 0,00 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 9,7 | 10,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 5,6 | 10,5 | | 8,0 | 0,4 | 116,6 | | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | | 200 | 0,00 | 6,1 | 7,9 | 13,1 | 148,5 | 5,4 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 24,6 | 88,3 | | 24,3 | 1,3 | 466,4 | | 5,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 290 | ПТИЦА ТУШЕННАЯ | | 90 | 0,00 | 11,8 | 7,7 | 0,0 | 113,9 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,3 | 102,6 | | 11,3 | 0,9 | 162,0 | | 4,1 | 0,0 | 0,1 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ № 364 | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,9 | 3,4 | 42,2 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8,1 | 7,1 | | 4,0 | 0,2 | 46,6 | | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 0,00 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,3 | 10,4 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 44,9 | 85,8 | | 30,3 | 1,2 | 764,3 | | 8,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 0,0 | | 1,8 | 0,0 | 1,2 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 0,00 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | | 6,6 | 0,4 | 25,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | 40,8 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **25,5** | **24,2** | **81,6** | **646,5** | **27,2** | **0,3** | **0,3** | **0,4** | **0,1** | **112,0** | **337,2** | | **92,1** | **5,6** | **1623,6** | | **20,9** | **0,0** | **0,2** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **53,0** | **51,1** | **180,7** | **1397,0** | **41,9** | **0,6** | **0,6** | **0,5** | **0,1** | **290,8** | **653,5** | | **169,2** | **13,1** | **2404,2** | | **39,1** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,4** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | **6 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 176,0 | 100,0 | | 7,0 | 0,2 | 17,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | 200 | 0,00 | 6,5 | 8,3 | 27,6 | 211,4 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 124,0 | 163,2 | | 47,0 | 1,2 | 249,0 | | 11,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | 200 | 0,00 | 3,0 | 2,4 | 20,2 | 115,4 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 108,8 | 78,4 | | 15,0 | 0,2 | 155,9 | | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 0,00 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | | 13,2 | 0,8 | 51,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (ПОШТУЧНО) | | 150 | 0,00 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 15,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 16,5 | | 12,0 | 3,3 | 417,0 | | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **17,8** | **25,7** | **82,7** | **639,7** | **16,2** | **0,3** | **0,4** | **0,2** | **0,2** | **443,2** | **393,6** | | **94,2** | **5,7** | **892,5** | | **23,0** | **0,0** | **0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | | 100 | 0,00 | 1,4 | 6,1 | 8,3 | 93,5 | 3,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 32,3 | 37,7 | | 19,2 | 1,2 | 279,4 | | 6,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 102 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ | | 200 | 0,00 | 7,8 | 6,3 | 12,3 | 136,7 | 3,5 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 30,3 | 87,6 | | 25,9 | 1,5 | 378,0 | | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 246 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | | 90 | 0,00 | 13,8 | 15,7 | 3,6 | 211,5 | 1,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 18,6 | 124,8 | | 19,9 | 1,9 | 304,8 | | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | | 150 | 0,00 | 3,7 | 5,9 | 38,8 | 223,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 21,0 | 74,6 | | 27,4 | 0,5 | 56,1 | | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 0,0 | | 1,8 | 0,0 | 1,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 0,00 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | | 6,6 | 0,4 | 25,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | 40,8 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **30,2** | **34,5** | **100,3** | **831,7** | **8,5** | **0,3** | **0,3** | **0,4** | **0,1** | **120,6** | **367,6** | | **106,5** | **6,8** | **1085,8** | | **20,1** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **48,0** | **60,2** | **183,0** | **1471,3** | **24,7** | **0,6** | **0,7** | **0,6** | **0,3** | **563,8** | **761,1** | | **200,7** | **12,5** | **1978,4** | | **43,1** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,3** | **3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | **7 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | 60 | 0,00 | 0,6 | 3,7 | 2,2 | 45,2 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 11,1 | 20,6 | | 9,7 | 0,6 | 125,7 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 150 | 0,00 | 17,7 | 13,9 | 26,7 | 305,1 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 16,2 | 173,6 | | 31,5 | 1,3 | 170,1 | | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | 200 | 0,00 | 0,3 | 0,0 | 14,6 | 60,8 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,5 | 8,8 | | 5,9 | 0,8 | 36,7 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 0,00 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | | 13,2 | 0,8 | 51,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | БАНАН (ПОШТУЧНО) | | 200 | 0,00 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 16,0 | 56,0 | | 84,0 | 1,2 | 696,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **24,6** | **18,9** | **105,6** | **697,7** | **32,0** | **0,2** | **0,3** | **0,3** | **0,0** | **65,0** | **292,5** | | **144,3** | **4,7** | **1080,1** | | **2,7** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 60 | 0,00 | 1,1 | 3,7 | 4,6 | 56,3 | 11,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 26,9 | 19,3 | | 9,1 | 0,6 | 116,3 | | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 62 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ | | 200 | 0,00 | 6,2 | 6,7 | 12,0 | 135,3 | 9,3 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 48,7 | 89,2 | | 29,9 | 1,5 | 481,0 | | 7,7 | 0,0 | 0,1 |
| 2012 | 257 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | | 90 | 0,00 | 10,0 | 2,7 | 5,0 | 84,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 33,5 | 127,5 | | 19,1 | 0,7 | 228,9 | | 79,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 0,00 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,3 | 10,4 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 44,9 | 85,8 | | 30,3 | 1,2 | 764,3 | | 8,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | 200 | 0,00 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,7 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,1 | 4,0 | | 4,4 | 0,8 | 112,3 | | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 0,00 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | | 6,6 | 0,4 | 25,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | 40,8 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **24,1** | **19,0** | **88,9** | **626,3** | **32,6** | **0,4** | **0,3** | **0,4** | **0,1** | **177,0** | **368,7** | | **105,1** | **6,4** | **1769,3** | | **99,8** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **48,7** | **37,8** | **194,5** | **1324,1** | **64,6** | **0,6** | **0,6** | **0,6** | **0,1** | **242,0** | **661,2** | | **249,4** | **11,1** | **2849,5** | | **102,5** | **0,0** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,8** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | **8 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,00 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,00 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 176,0 | 100,0 | | 7,0 | 0,2 | 17,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | 200/15 | 0,00 | 36,7 | 29,5 | 25,3 | 542,2 | 0,6 | 0,1 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 328,7 | 401,8 | | 46,8 | 1,3 | 329,9 | | 7,4 | 0,1 | 0,1 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | 200/50/15 | 0,00 | 3,0 | 2,4 | 19,6 | 112,8 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 108,8 | 79,4 | | 15,6 | 0,8 | 171,4 | | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 0,00 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | | 13,2 | 0,8 | 51,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | | 30 | 0,00 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 27,0 | | 6,0 | 0,6 | 33,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **46,1** | **46,4** | **84,9** | **968,8** | **1,2** | **0,2** | **0,6** | **0,3** | **0,3** | **599,6** | **603,6** | | **83,9** | **3,6** | **572,0** | | **15,7** | **0,0** | **0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 70 | 0,00 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,9 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 18,3 | | 14,1 | 0,7 | 203,9 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 87 | СУП РЫБНЫЙ | | 200 | 0,00 | 6,3 | 2,8 | 10,2 | 91,9 | 5,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 32,0 | 100,9 | | 27,2 | 0,9 | 464,8 | | 46,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | 180 | 0,00 | 15,1 | 14,1 | 17,3 | 256,1 | 8,9 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 23,7 | 168,3 | | 36,4 | 2,7 | 850,3 | | 10,5 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 0,0 | | 1,8 | 0,0 | 1,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 0,00 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | | 6,6 | 0,4 | 25,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | 40,8 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **27,4** | **19,9** | **67,3** | **531,4** | **31,6** | **0,3** | **0,3** | **0,4** | **0,1** | **83,9** | **330,4** | | **91,8** | **5,8** | **1586,5** | | **60,5** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **77,1** | **69,2** | **154,6** | **1582,6** | **32,8** | **0,5** | **0,9** | **0,7** | **0,3** | **683,5** | **934,0** | | **175,7** | **9,4** | **2158,6** | | **76,1** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **2,0** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | **9 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | 70 | 0,00 | 0,7 | 4,3 | 2,6 | 52,7 | 11,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 12,9 | 24,0 | | 11,3 | 0,7 | 146,7 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 90 | 0,00 | 9,3 | 4,7 | 5,3 | 101,1 | 2,5 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 123,6 | | 26,1 | 0,7 | 314,7 | | 76,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 0,00 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,3 | 10,4 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 44,9 | 85,8 | | 30,3 | 1,2 | 764,3 | | 8,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,00 | 0,2 | 0,0 | 16,1 | 65,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 8,2 | | 5,7 | 0,8 | 28,2 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 0,00 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | | 13,2 | 0,8 | 51,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 0,00 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | | 8,0 | 2,8 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **17,4** | **14,8** | **85,3** | **546,2** | **28,7** | **0,3** | **0,2** | **0,5** | **0,1** | **122,9** | **289,1** | | **94,6** | **7,0** | **1305,5** | | **86,2** | **0,0** | **0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 70 | 0,00 | 1,3 | 4,3 | 5,4 | 65,8 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 31,3 | 22,5 | | 10,6 | 0,7 | 135,6 | | 2,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 102 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | | 200 | 0,00 | 6,1 | 5,7 | 14,3 | 133,4 | 3,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 25,1 | 71,7 | | 19,3 | 1,2 | 343,2 | | 4,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | | 90 | 0,00 | 16,5 | 14,6 | 15,1 | 259,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 35,7 | 142,9 | | 18,2 | 1,1 | 145,4 | | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 150 | 0,00 | 8,5 | 6,9 | 38,6 | 250,7 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 202,4 | | 135,7 | 4,6 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ № 364 | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,9 | 3,4 | 42,2 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8,1 | 7,1 | | 4,0 | 0,2 | 46,6 | | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 0,0 | | 1,8 | 0,0 | 1,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 0,00 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | | 6,6 | 0,4 | 25,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | 40,8 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **36,4** | **34,8** | **114,2** | **918,4** | **17,5** | **0,5** | **0,3** | **0,3** | **0,1** | **137,0** | **489,4** | | **201,9** | **9,3** | **738,4** | | **11,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **53,8** | **49,6** | **199,4** | **1464,6** | **46,1** | **0,8** | **0,5** | **0,8** | **0,1** | **259,9** | **778,6** | | **296,5** | **16,3** | **2043,9** | | **97,2** | **0,0** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,7** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 70 | 0,00 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 9,8 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 29,3 | | 9,8 | 0,7 | 98,4 | | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) | | 90 | 0,00 | 13,0 | 11,2 | 12,4 | 201,2 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 113,2 | | 16,2 | 1,7 | 256,7 | | 5,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ № 364 | | 50 | 0,00 | 0,5 | 2,9 | 3,4 | 42,2 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8,1 | 7,1 | | 4,0 | 0,2 | 46,6 | | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | | 150 | 0,00 | 3,7 | 5,9 | 38,8 | 223,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 21,0 | 74,6 | | 27,4 | 0,5 | 56,1 | | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 0,00 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 95,6 | | 27,5 | 0,9 | 207,3 | | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 0,00 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | | 13,2 | 0,8 | 51,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (ПОШТУЧНО) | | 150 | 0,00 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 15,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 16,5 | | 12,0 | 3,3 | 417,0 | | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **25,1** | **24,0** | **115,6** | **782,8** | **24,6** | **0,3** | **0,3** | **0,1** | **0,1** | **206,2** | **369,9** | | **110,1** | **8,0** | **1133,7** | | **20,5** | **0,0** | **0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 70 | 0,00 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,9 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 18,3 | | 14,1 | 0,7 | 203,9 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 325 | СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | | 200 | 0,00 | 5,8 | 8,1 | 10,6 | 140,4 | 5,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 39,5 | 79,7 | | 25,7 | 1,6 | 438,5 | | 7,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 288 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | | 90 | 0,00 | 15,9 | 8,0 | 0,3 | 133,7 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 140,0 | | 15,7 | 1,2 | 224,0 | | 5,6 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 150 | 0,00 | 2,3 | 4,5 | 14,3 | 106,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 12,5 | 17,8 | | 4,3 | 0,4 | 26,8 | | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 0,0 | | 1,8 | 0,0 | 1,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 0,00 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | | 6,6 | 0,4 | 25,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ | | 30 | 0,00 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | 40,8 | | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **0,00** | **28,2** | **21,1** | **65,0** | **563,8** | **23,6** | **0,2** | **0,2** | **0,3** | **0,1** | **95,0** | **298,7** | | **73,9** | **5,5** | **960,8** | | **16,6** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | | **0,00** | **53,3** | **45,0** | **180,6** | **1346,6** | **48,2** | **0,5** | **0,6** | **0,5** | **0,2** | **301,2** | **668,5** | | **184,0** | **13,6** | **2094,5** | | **37,1** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,8** | **3,4** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

.