УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Селивановская основная общеобразовательная школа»

_____ Т. А. Ковтуненко

09.01.2023 г.

Десятидневное меню

рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)

МОБУ «Селивановская основная общеобразовательная школа»

(возрастная категория: с 12 лет)

День1 : **понедельник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге ти-ческая ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г		B1 , мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	7,9	37,7	264,5	0,2	0,6	0,0	1,6	0,1	0,2	147,5	63,9	232,4	1,9	336,8	12,1	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,1	7,5	18,0	168,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	138,7	9,8	97,8	0,5	45,4	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,0	3,4	17,2	114,4	0,	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	10,0	45,0	1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**655**	**18,4**	**19,2**	**92,4**	**632,8**	**0,3**	**0,7**	**0,1**	**1,7**	**0,1**	**0,3**	**306,5**	**85,0**	**375,1**	**3,4**	**437,9**	**12,1**	**0,1**	**0,0**
Обед																					
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6	141,0	0,0	0,0	0,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	38,9	233,1	0,2	4,7	0,3	4,1	0,0	0,1	35,7	32,1	79,6	2,0	472,9	4,5	0,0	0,0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,6	9,1	55,7	340,1	0,1	15,7	0,6	3,3	0,0	0,1	59,7	35,6	87,4	1,6	565,5	7,0	0,1	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5	0,1	0,4	0,0	2,7	0,0	0,1	22,4	21,2	131,1	2,1	166,6	4,4	0,1	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1	41,8	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	3,3	2,9	0,1	24,4	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,9	0,6	25,5	42,0	0,0	0,0	2,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,000
Итого за прием пищи:			**870**	**29,8**	**31,3**	**143,3**	**916,7**	**0,4**	**28,1**	**0,9**	**10,6**	**0,0**	**0,3**	**157,6**	**110,0**	**342,4**	**7,2**	**1 397,5**	**16,9**	**0,2**	**0,0**
Всего за день:				**48,2**	**50,5**	**235,7**	**1 549,5**	**0,7**	**28,7**	**0,9**	**12,3**	**0,1**	**0,6**	**464,1**	**194,9**	**717,5**	**10,6**	**1 835,4**	**29,0**	**0,2**	**0,0**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**															

День 2 : **вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге ти-ческая ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки , г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мк г	B2 , мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se , мг
Завтрак																					
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	16,5	16,7	51,2	432,9	0,0	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	106,5	12,1	72,5	0,1	146,9	9,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,8	1,0	0,1	8,9	0,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИНЫ	100	0,6	0,2	6,0	28,9	0,1	30,4	0,0	0,2	0,0	0,0	28,0	8,8	13,6	0,1	123,9	0,0	0,1	0,0
Итого за прием пищи:			**570**	**18,70**	**17,50**	**77,30**	**556,35**	**0,1**	**31,7**	**0,0**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**145,8**	**25,3**	**100,0**	**0,4**	**298,0**	**9,0**	**0,1**	**0,0**
Обед																					
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,4	5,2	8,0	86,9	0,1	6,5	0,6	2,4	0,0	0,0	24,1	20,2	44,5	0,8	262,5	3,0	0,0	0,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,7	8,6	26,1	206,3	0,1	12,6	0,2	2,2	0,0	0,1	48,1	21,8	44,5	1,0	326,5	3,8	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	19,8	13,2	64,5	468,4	0,1	1,5	0,4	4,7	0,0	0,1	24,6	48,0	203,0	1,8	264,8	6,0	0,1	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	35,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**830**	**27,20**	**27,20**	**115,80**	**839,26**	**0,3**	**20,6**	**1,1**	**9,8**	**0,0**	**0,2**	**107,9**	**95,4**	**309,3**	**4,5**	**881,8**	**13,9**	**0,2**	**0,0**
Всего за день:				**45,90**	**44,70**	**193,10**	**1395,61**	**0,4**	**52,3**	**1,2**	**10,0**	**0,1**	**0,4**	**253,7**	**120,7**	**409,4**	**4,9**	**1179,9**	**22,9**	**0,3**	**0,0**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**															

День 3 : **среда**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/20	17,9	17,8	52,5	454,2	0,1	0,4	0,1	2,2	0,2	0,3	193,7	29,9	239,8	0,9	204,2	4,3	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3	0,1	15,0	0,0	1,0	0,0	0,0	24,0	12,0	16,5	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**550**	**18,5**	**18,4**	**76,9**	**562,3**	**0,1**	**15,4**	**0,1**	**3,2**	**0,2**	**0,3**	**223,5**	**43,1**	**256,3**	**4,2**	**621,9**	**7,3**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7	0,0	25,3	0,0	1,3	0,0	0,0	42,0	14,4	31,0	0,6	260,6	2,7	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,2	18,6	160,4	0,1	6,7	0,2	2,4	0,0	0,1	51,7	26,5	70,0	1,2	485,8	4,4	0,0	0,0
2008	239	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	12,8	12,6	14,9	230,8	0,0	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	15,1	11,9	44,0	0,9	49,8	0,0	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	3,5	42,6	233,9	0,2	12,4	0,0	0,2	0,1	0,1	43,7	35,3	95,3	1,5	902,0	9,4	0,1	0,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	11,8	49,7	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	11,0	3,3	2,2	0,5	63,4	0,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**830**	**27,50**	**28,70**	**104,60**	**808,52**	**0,4**	**45,3**	**0,2**	**7,9**	**0,1**	**0,2**	**167,1**	**95,3**	**259,8**	**5,4**	**1 788,8**	**18,1**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**46,00**	**47,10**	**181,50**	**1370,78**	**0,5**	**60,7**	**0,3**	**11,1**	**0,2**	**0,5**	**390,6**	**138,4**	**516,1**	**9,7**	**2 410,7**	**25,4**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**															

День 4 : **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	12,3	10,2	38,0	301,1	0,1	0,6	0,0	0,3	0,1	0,1	127,6	30,7	134,1	0,5	205,9	10,9	0,0	0,0
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	29,1	148,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,8	1,0	0,1	8,9	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5,9	37,2	223,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	10,0	45,0	1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	0,6	0,2	6,0	28,9	0,1	10,3	0,0	0,2	0,0	0,0	27,9	8,8	13,6	0,1	123,7	0,0	1,1	0.0
Итого за прием пищи:			**655**	**20,6**	**17,8**	**120,1**	**742,4**	**0,2**	**1,4**	**0,1**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**159,3**	**49,0**	**212,6**	**2,1**	**315,8**	**10,9**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6	141,0	0,0	0,0	0,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,3	7,6	12,5	139,6	0,1	8,5	0,2	2,3	0,0	0,1	48,6	25,4	49,5	1,3	363,0	5,2	0,0	0,0
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	9,3	12,4	12,4	204,3	0,2	10,2	4,7	3,5	0,0	1,1	20,3	13,6	199,9	4,3	239,6	6,1	0,1	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	12,1	8,4	31,7	257,7	0,3	0,0	0,0	5,6	0,1	0,1	26,8	150,6	223,8	5,3	315,7	2,7	0,0	0,0
2008	430	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	9,7	43,2	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	21,0	16,0	23,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,9	0,6	25,5	126,1	0,0	0,0	2,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,000
Итого за прием пищи:			**910**	**31,0**	**29,2**	**117,9**	**852,5**	**0,6**	**23,7**	**4,9**	**11,8**	**0,1**	**1,4**	**128,0**	**208,7**	**514,5**	**12,2**	**1087,1**	**15,1**	**0,2**	**0,0**
Всего за день:				**51,6**	**47,0**	**238,0**	**1594,9**	**0,7**	**25,1**	**4,9**	**12,1**	**0,1**	**1,6**	**287,3**	**257,6**	**727,1**	**14,3**	**1402,9**	**26,0**	**0,2**	**0,0**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**															

День 5: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,3	17,6	48,9	431,0	0,1	0,2	0,3	5,8	2,2	0,4	97,7	16,0	203,0	2,3	198,7	23,6	0,1	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,2	37,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	1,2	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	80,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	55,1	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**550**	**19,1**	**19,0**	**85,3**	**604,7**	**0,1**	**12,2**	**0,3**	**6,6**	**2,2**	**0,4**	**128,1**	**30,7**	**235,7**	**5,3**	**560,6**	**26,0**	**0,1**	**0,0**
Обед																					
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7	0,0	25,3	0,0	1,3	0,0	0,0	42,0	14,4	31,0	0,6	260,6	2,7	0,0	0,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/10	7,2	2,8	32,6	189,2	0,1	4,6	0,2	1,4	0,0	0,0	27,3	18,8	52,1	0,8	330,7	3,3	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,0	15,8	14,9	253,1	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	8,4	11,5	42,5	0,9	49,6	0,0	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,8	4,4	45,2	250,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	10,0	29,5	85,2	0,6	63,6	0,9	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,9	0,6	25,5	126,1	0,0	0,0	2,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,000
Итого за прием пищи:			**880**	**30,5**	**28,7**	**136,1**	**865,9**	**0,2**	**29,9**	**0,2**	**4,6**	**0,0**	**0,1**	**98,8**	**79,6**	**228,2**	**3,6**	**732,5**	**8,0**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**49,6**	**47,7**	**221,4**	**1 470,6**	**0,4**	**42,1**	**0,5**	**11,2**	**2,2**	**0,6**	**226,9**	**110,3**	**463,8**	**8,9**	**1293,1**	**34,0**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**															

ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ 5 дней

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал
Итого за весь период	241,30	237,00	1069,70	7381,39
Среднее значение за период	48,26	47,4	213,94	1476,278

СУММАРНЫЕ ОБЬЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возрастная категория:	ЗАВТРАК	ОБЕД
12 лет и старше	2940	4320
Среднее значение за период	588	864

День 6: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	12,8	13,3	52,9	393,1	0,2	0,5	0,0	1,3	0,0	0,1	124,0	48,8	176,2	1,4	252,6	11,4	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,8	1,0	0,1	8,9	0,0	0,0	0,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	5,0	5,0	10,3	109,2	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	135,8	7,9	88,0	0,4	31,6	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	55,1	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	78,3	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**550**	**18,4**	**18,4**	**77,9**	**566,0**	**0,3**	**26,1**	**0,1**	**1,5**	**0,0**	**0,2**	**290,1**	**65,5**	**276,2**	**1,9**	**393,6**	**11,4**	**0,1**	**0,0**
Обед																					
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6	141,0	0,0	0,0	0,0
2011	102	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	8,7	7,6	33,6	244,1	0,1	8,1	0,3	2,3	0,0	0,1	53,7	36,4	125,4	1,8	547,2	3,4	0,0	0,0
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ СО СМЕТАНОЙ	280	20,4	22,9	62,7	553,7	0,1	15,9	0,0	0,4	0,0	0,1	59,5	47,2	133,0	1,6	262,5	4,6	0,1	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	12,1	50,0	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	3,3	2,9	0,1	24,3	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,3	0,2	17,1	77,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**830**	**31,3**	**30,8**	**127,2**	**936,3**	**0,3**	**29,4**	**0,3**	**3,1**	**0,0**	**0,2**	**153,0**	**104,7**	**302,6**	**4,9**	**1 002,3**	**9,2**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**49,70**	**49,20**	**205,10**	**1502,24**	**0,6**	**55,5**	**0,4**	**4,6**	**0,0**	**0,4**	**443,1**	**170,3**	**578,8**	**6,8**	**1 395,9**	**20,6**	**0,2**	**0,0**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**															

День: 7 вторник **Неделя вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	15,7	17,8	40,2	394,7	0,1	0,1	0,1	1,4	0,1	0,1	160,0	14,1	126,4	1,2	90,3	0,9	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	0,6	0,2	6,0	28,9	0,1	10,3	0,0	0,2	0,0	0,0	27,9	8,0	11,0	2,2	78,3	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**550**	**18,80**	**18,60**	**77,70**	**568,63**	**0,2**	**11,1**	**0,1**	**2,9**	**0,1**	**0,1**	**190,6**	**31,7**	**173,3**	**5,2**	**451,2**	**5,3**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7	0,0	25,3	0,0	1,3	0,0	0,0	42,0	14,4	31,0	0,6	260,6	2,7	0,0	0,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	8,7	12,8	153,1	0,1	8,5	0,2	2,3	0,0	0,1	52,2	25,8	51,9	1,3	368,4	5,7	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	5,1	51,9	301,6	0,3	0,0	0,0	5,6	0,1	0,1	26,8	150,6	223,8	5,3	315,7	2,7	0,0	0,0
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	8,7	173,6	0,2	10,2	4,7	3,5	0,0	1,1	20,3	13,6	199,9	4,3	239,6	6,1	0,1	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	35,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**850**	**28,90**	**30,30**	**114,80**	**840,21**	**0,6**	**44,0**	**4,9**	**13,1**	**0,1**	**1,4**	**152,3**	**209,7**	**523,9**	**12,2**	**1 212,2**	**18,3**	**0,2**	**0,0**
Всего за день:				**47,70**	**48,90**	**192,50**	**1408,84**	**0,8**	**55,1**	**5,0**	**16,0**	**0,1**	**1,5**	**342,9**	**241,4**	**697,2**	**17,5**	**1 663,4**	**23,6**	**0,2**	**0,0**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**															

День 8: **среда**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180/20	17,9	17,8	52,5	454,2	0,1	0,4	0,1	2,2	0,2	0,3	193,7	29,9	239,8	0,9	204,2	4,3	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3	0,1	15,0	0,0	1,0	0,0	0,0	24,0	12,0	16,5	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**550**	**18,5**	**18,4**	**76,9**	**562,3**	**0,1**	**15,4**	**0,1**	**3,2**	**0,2**	**0,3**	**223,5**	**43,1**	**256,3**	**4,2**	**621,9**	**7,3**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008	30	САЛАТ из свёклы	100	1,4	5,2	8,0	86,9	0,1	6,5	0,6	2,4	0,0	0,0	24,2	20,3	44,8	0,8	266,1	3,0	0,0	0,0
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ на курином бульоне	250	5,2	4,8	29,8	188,1	0,1	6,6	0,2	1,6	0,0	0,1	31,3	25,8	79,8	1,1	481,4	4,6	0,0	0,0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ с маслом сливочным	180	5,2	6,1	43,8	257,6	0,1	38,3	0,1	2,7	0,0	0,1	100,1	34,5	68,9	2,1	442,5	7,0	0,0	0,0
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	14,6	11,6	14,8	228,4	0,0	1,3	0,0	2,0	0,0	0,0	17,6	8,0	32,0	0,8	90,1	2,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**870**	**27,70**	**27,90**	**114,60**	**842,90**	**0,3**	**52,7**	**0,9**	**9,1**	**0,0**	**0,2**	**182,5**	**93,7**	**243,0**	**5,6**	**1 308,1**	**17,7**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**46,20**	**46,30**	**191,50**	**1405,16**	**0,4**	**63,1**	**1,0**	**12,0**	**0,2**	**0,5**	**397,8**	**132,8**	**493,6**	**8,7**	**1 790,7**	**24,0**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**															

День 9: **четверг**
Неделя: **вторая**
Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	190	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,6	5,7	28,8	194,1	0,1	0,6	0,0	0,5	0,1	0,2	130,3	29,2	128,6	0,6	211,4	11,3	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,8	9,5	21,8	217,9	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	227,6	14,0	151,0	0,7	58,8	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	3,2	4,1	28,1	166,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	7,0	31,5	0,7	38,5	0,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	0,6	0,2	6,0	28,9	0,1	10,3	0,0	0,2	0,0	0,0	27,9	8,0	11,0	2,2	78,3	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**650**	**19,2**	**19,5**	**94,4**	**647,1**	**0,2**	**0,8**	**0,1**	**0,5**	**0,1**	**0,3**	**373,9**	**51,4**	**311,1**	**2,0**	**309,4**	**11,3**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6	141,0	0,0	0,0	0,0
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ со сметаной	250	4,3	12,8	20,7	221,5	0,1	8,5	0,2	2,3	0,0	0,1	36,1	21,4	47,5	0,9	366,7	3,9	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5	0,1	0,4	0,0	2,7	0,0	0,1	22,6	21,3	132,3	2,1	168,2	4,5	0,1	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,8	8,3	57,2	343,7	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	10,0	29,5	85,2	0,6	63,6	0,9	0,0	0,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	11,8	49,7	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	11,0	3,3	2,2	0,5	63,4	0,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**850**	**28,4**	**27,8**	**119,8**	**866,2**	**0,3**	**14,8**	**0,3**	**6,1**	**0,1**	**0,2**	**112,8**	**93,4**	**310,1**	**5,5**	**830,6**	**10,8**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**47,6**	**47,30**	**214,20**	**1484,35**	**0,4**	**15,6**	**0,4**	**6,6**	**0,2**	**0,5**	**486,7**	**144,8**	**621,2**	**7,5**	**1 140,1**	**22,1**	**0,2**	**0,0**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**															

День 10: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	17,7	18,4	46,6	434,8	0,1	0,6	0,0	1,0	0,1	0,1	138,7	20,7	117,8	0,5	228,2	11,0	0,0	0,0
2008		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	9,8	40,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,8	1,0	0,1	8,9	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**577**	**19,70**	**19,40**	**76,50**	**574,84**	**0,1**	**11,4**	**0,0**	**1,7**	**0,1**	**0,2**	**162,4**	**30,5**	**129,8**	**2,7**	**515,0**	**13,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7	0,0	25,3	0,0	1,3	0,0	0,0	42,0	14,4	31,0	0,6	260,6	2,7	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,2	18,6	160,4	0,1	6,7	0,2	2,4	0,0	0,1	51,7	26,5	70,0	1,2	485,8	4,4	0,0	0,0
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8	0,0	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	15,1	11,9	44,0	0,9	49,8	0,0	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	3,5	42,6	233,9	0,2	12,4	0,0	0,2	0,1	0,1	43,7	35,3	95,3	1,5	902,0	9,4	0,1	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1	41,8	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	3,3	2,9	0,1	24,4	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**850**	**28,90**	**28,80**	**115,10**	**843,07**	**0,4**	**46,8**	**0,3**	**7,8**	**0,1**	**0,2**	**179,4**	**96,3**	**268,2**	**5,1**	**1764,8**	**18,5**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**48,60**	**48,20**	**191,60**	**1417,91**	**0,5**	**58,2**	**0,3**	**9,5**	**0,1**	**0,4**	**341,7**	**126,8**	**398,0**	**7,8**	**2279,9**	**31,5**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**															

ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ 5 дней

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал
Итого за весь период	239,80	239,90	994,90	7218,50
Среднее значение за период	47,96	47,98	198,98	1443,7

СУММАРНЫЕ ОБЬЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возрастная категория:	ЗАВТРАК	ОБЕД
12 лет и старше	2877	4250
Среднее значение за период	575,4	850

ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 10 дней

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал
Итого за весь период	481,10	476,9	2064,60	14599,89
Среднее значение за период	48,11	47,69	206,46	1459,989

СУММАРНЫЕ ОБЬЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возрастная категория:	ЗАВТРАК	ОБЕД
11 лет и старше	5817	8570
Среднее значение за период	581,7	857,0