

Директор ГБОУ

Атаманова О.М.



в ГБОУ «Русско – Акташская школа – интернат»

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША "ДРУЖБА"(РИС, ПШЕНО) МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/10	4,4	11,8	16,8	189,9	0,1	0,8	0,1	0,2	162,2	17,5	110,9	0,3
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100/15	7,4	14,8	50,0	362,9	0,1	0,0	0,1	0,3	18,6	11,7	60,8	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				11,8	26,6	81,4	610,9	0,2	0,8	0,2	0,5	189,2	31,0	171,7	1,2
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	6,0	10,5	2,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4
Итого за прием пищи:				2,3	2,2	30,1	147,9	0,0	3,0	0,0	0,0	16,3	10,0	28,5	2,5
Обед															
2008	56	САЛАТ ЛУКОВЫЙ"СЛЕЗИНКА"	50	0,7	1,1	4,0	28,8	0,0	2,0	0,0	0,5	14,0	6,4	26,3	0,5
2008	56	СУП СВЕКОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	300	8,8	14,1	20,7	250,2	0,08	10,6	0,6	2,1	47,3	44,6	135	2,4
2008	266	ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	200	21,9	20,1	47,8	457,7	0,1	1,9	1,0	3,3	39,7	62,1	256,0	3,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0,0	0,0	3,3	27,0	28,5	130,5	6,0
Итого за прием пищи:				41,3	36,6	150,7	1100,7	0,48	14,5	1,6	9,2	136,9	146,2	547,8	12,2
Полдник															
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,1	5,2	28,9	187,8	0,1	1,0	0,1	0,0	206,7	30,1	155,8	0,6
2008		БАНАН	250	2,6	0,9	36,8	168,0	0,1	17,5	0,0	0,0	14,0	73,5	49,0	1,1
Итого за прием пищи:				12,5	7,6	91,4	486,8	0,3	18,5	0,1	0,0	230,2	110,1	237,3	2,2
Ужин															
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	100	6,0	1,5	0,05	38,3	0,05	0,05	0,05	0,025	16,5	16,1	85,2	0,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,7	14,8	17,6	230,3	0,1	48,0	0,5	6,7	124,4	53,1	99,2	3,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0,0	48,4	193,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,0	0,7	31,8	153,0	0,1	0,0	0,0	1,7	13,5	14,3	65,3	3,0
Итого за прием пищи:				16,7	17	97,85	615,1	0,25	48,05	0,55	8,4	163,4	85,3	249,7	6,6

на 9 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100/10	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	227	КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА	200	26,9	21,6	16,0	369,2	0,1	0,3	0,2	0,4	209,6	28,7	274,4	1,0
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,1	5,2	19,2	149,1	0,1	1,0	0,1	0,0	206,5	30,1	155,8	0,6
Итого за прием пищи:				36,8	28,3	60,9	649,3	0,3	1,3	0,3	0,4	425,6	65,3	462,7	2,1
II Завтрак															
2008		ЯБЛОКО	300	0,5	0,5	12,1	57,9	0,0	12,3	0,0	0,8	19,7	9,9	13,6	2,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,9	0,8	12,5	64,8	0,0	0,0	0,0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5
Итого за прием пищи:				2,4	1,3	34,3	161,4	0,0	12,3	0,0	1,4	33,5	20,0	34,9	3,2
Обед															
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,9	10,2	12,8	152,4	0,1	7,5	0,3	4,4	27,0	25,5	55,9	1,2
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/11	7,8	8,75	45,6	290,8	0,16	8,3	0,58	0,6	43,25	37	118,58	2,08
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	18,5	6,1	8,8	162,9	0,1	1,2	0,0	2,5	48,2	59,1	258,5	1,2
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ	200	4,5	5,8	35,2	210,5	0,2	17,8	0,0	2,4	25,9	46,7	122,8	2,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0,0	0,0	3,3	27,0	28,5	130,5	6,0
2008	440	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,0	1,5	6,7	0,0	0,6	0,0	0,2	10,9	4,1	4,7	0,2
Итого за прием пищи:				42,7	32,15	167,5	1129,8	0,86	35,4	0,88	13,4	182,25	200,9	690,98	12,88
Полдник															
2008	435	РЯЖЕНКА	150	8,7	7,5	12,6	162,0	0,1	0,9	0,1	0,0	372,0	42,0	276,0	0,3
2008		ВАФЛИ	40	2,8	3,3	77,3	354,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	10,0	36,0	1,5
Итого за прием пищи:				11,5	10,8	89,9	516,0	0,1	0,9	0,1	0,0	388,0	52,0	312,0	1,8
Ужин															
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	17,8	21,3	5,2	283,6	0,1	2,5	0,0	3,5	23,2	24,4	158,2	2,5
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,3	6,3	38,6	232,3	0,1	0,0	0,1	2,4	33,0	23,0	175,1	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	1,3	23,1	117,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	5,9	29,3	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				26,5	28,9	81,5	691,9	0,2	2,5	0,1	5,9	73,2	55,1	362,6	4,2
2 ужин															
2008	442	СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	1,0	18,0	91,7	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	4,6	22,8	0,4

Итого за прием пищи:	3,6	1,2	37,8	177,7	0,0	4,0	0,0	0,2	20,7	12,6	36,8	3,2
Всего за день:	123,5	102,65	471,9	3325,7	1,46	56,4	1,36	21,3	1123,25	405,9	1899,98	23,38
Сбалансированность:	1	0,8	3,8									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	11,4	14,3	2,9	185,1	0,1	0,3	0,2	1,7	96,1	14,6	176,9	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100/10	7,6	11,0	51,5	334,6	0,1	0,0	0,1	0,2	20,0	13,0	66,5	1,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,8	4,9	29,8	187,1	0,1	1,0	0,1	0,0	206,1	25,1	150,4	0,3
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	24	4,3	5,5	0,0	67,7	0,0	0,1	0,1	0,1	163,7	6,5	93,0	0,2
				29,1	35,7	84,2	774,5	0,3	1,4	0,5	2,0	485,9	59,2	486,8	3,4
Итого за прием пищи:															
II Завтрак															
2008	442	СОК	200	0,8	0,2	15,2	64,5	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	6,0	10,5	2,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4
				2,3	2,2	30,1	147,9	0,0	3,0	0,0	0,0	16,3	10,0	28,5	2,5
Итого за прием пищи:															
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	1,9	0,1	4,1	25,2	0,1	2,6	0,0	0,8	11,7	12,3	36,3	0,5
2008	107	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ "ШАХТЕРСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/11	11,2	11,1	2	152,7	0,002	0,64	0,5	0,28	38,2	21,7	104,5	1,57
2008	177	ЛЕНИВЫЙ ГОЛУБЕЦ С МЯСОМ	280	8,3	20,3	51,7	424,9	0,1	38,6	1,5	9,3	132,6	80,9	174,5	3,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	48,4	193,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	14,6	1,9	93,3	448,7	0,4	0,0	0,0	4,8	39,6	41,8	191,4	8,8
				36	33,4	199,5	1245	0,68	41,84	2	15,18	231,6	158,6	506,7	13,23
Итого за прием пищи:															
Полдник															
2008	471	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	140	11,4	14,3	66,3	438,2	0,1	0,3	0,0	3,2	73,5	19,3	124,1	1,2
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	2,0	4,3	0,0
				11,4	14,3	94,5	551,0	0,1	0,3	0,0	3,2	85,5	21,3	128,4	1,2
Итого за прием пищи:															
Ужин															
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80/50	18,6	20,4	6,6	284,7	0,0	8,1	0,0	1,5	97,2	82,5	277,5	2,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,0	18,0	30,1	302,1	0,2	14,3	0,1	0,6	68,8	41,9	130,4	1,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5

2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	0,0	0,8	0,0	0,0	186,0	21,0	138,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,3	3,0	32,0	191,0	0,1	0,8	0,0	0,0	195,5	27,5	170,5	0,5
Всего за день:				114,5	128,5	517,3	3685,3	1,48	69,74	2,6	22,48	1198,7	409,3	1761,3	25,23
Сбалансированность:				1	1,1	4,4									

4 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	224	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	200/20	28,2	14,8	23,1	341,6	0,1	0,6	0,1	0,5	259,9	34,5	308,9	1,1
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,1	5,2	24,1	168,5	0,1	1,0	0,1	0,0	206,6	30,1	155,8	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100/10	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				36,6	20,9	62,6	588,7	0,2	1,6	0,2	0,5	472,2	68,5	484,2	2,0
II Завтрак															
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,8	4,9	10,4	109,7	0,1	1,0	0,1	0,0	205,7	25,1	150,4	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	2,0	9,8	0,2
Итого за прием пищи:				6,9	5,3	18,1	149,0	0,1	1,0	0,1	0,0	208,6	27,1	160,2	0,5
Обед															
2008	76	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	300/11	3,7	8,65	19,28	174,9	0,1	15,2	0,6	0,68	58,6	40,2	89,22	1,97
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ	180	24,9	32,7	0,4	393,7	0,1	0,8	0,3	1,2	43,8	23,0	239,5	2,6
2008		МОРКОВНАЯ ИКРА	100	1,0	5,0	5,3	70,9	0,0	1,6	1,6	2,6	36,7	27,4	39,7	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	10,6	1,4	67,8	326,3	0,3	0,0	0,0	3,5	28,8	30,4	139,2	6,4
Итого за прием пищи:				40,2	47,75	107,38	1023,1	0,5	17,6	2,5	7,98	176,3	122,8	507,62	11,67
Полдник															
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,4	5,5	9,2	118,8	0,0	0,7	0,1	0,0	272,8	30,8	202,4	0,2
2008		ЯБЛОКО	300	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0,0	1,7	42,2	21,1	29,0	5,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,6	2,2	38,6	196,5	0,1	0,0	0,0	0,0	14,3	9,8	48,8	0,8
Итого за прием пищи:				13,1	8,8	73,7	439,4	0,2	27,1	0,1	1,7	329,3	61,7	280,2	6,8
Ужин															
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	8,9	41,1	269,3	0,1	0,0	0,1	1,5	11,3	8,6	48,5	1,1
2008	238	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	7,11	4,4	1,15	73,4	0,08	0,66	0,0	1,82	20,2	24,4	105,6	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,9	1,9	33,4	170,3	0,1	0,0	0,0	0,0	12,4	8,5	42,3	0,7
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,51	15,2	90,25	571,1	0,28	0,66	0,1	3,32	50,3	42,9	196,4	2,29
2 ужин															

5 день

5 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ	200/5	2,0	3,0	6,7	60,7	0,0	0,3	0,0	0,1	57,3	7,1	40,7	0,2
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	1,7	2,2	0,0	26,6	0,0	0,1	0,0	0,0	64,2	2,6	36,5	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	50/15	0,8	6,3	5,2	80,6	0,0	0,0	0,1	0,2	2,7	1,3	7,6	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,6	2,4	28,3	149,7	0,0	0,5	0,0	0,0	116,0	23,5	97,4	0,6
Итого за прием пищи:				8,1	13,9	40,2	317,6	0,0	0,9	0,1	0,3	240,2	34,5	182,2	1,0
II Завтрак															
2008		кондитерское изделие	40	0,4	0,5	11,6	53,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	1,5	5,4	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,5	21,3	91,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	2,9	5,4	0,2
Обед															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80,0	0,0	39,0	0,0	2,4	52,0	15,0	27,0	0,7
2008	232	СУП УХА С ПШЕНОМ СО СМЕТАНОЙ	300	4,3	4,3	3,17	70,54	0,0	2,4	0,0	1,47	15,77	18,2	67	0,51
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ (ЭЧПОЧМАК)	250	7,6	5,6	45,2	260,5	0,1	0,0	0,0	1,9	13,3	10,1	60,4	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				15,6	15,4	82,6	530,4	0,2	41,4	0,0	7,0	94,9	50,8	180,4	3,2
Полдник															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ФРУКТ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
Итого за прием пищи:				2,5	0,7	40,8	182,0	0,0	14,0	0,0	0,2	22,0	50,0	42,0	3,4
Ужин															
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	13,6	19,95	11,36	226,1	0,1	0,0	0,0	3,3	9,6	21,71	135,6	1,8
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	7,9	45,0	281,5	0,2	0,0	0,0	0,1	23,5	56,6	158,7	1,4
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,0	1,0	0,2	0,1	4,0	5,0	10,0	0,2

2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
Итого за прием пищи:				26,4	28,35	101,86	764,4	0,4	1,0	0,2	3,5	52,0	94,11	345,4	5

5

2 ужин															
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	0,0	0,8	0,0	0,0	186,0	21,0	138,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,3	3,0	32,0	191,0	0,1	0,8	0,0	0,0	195,5	27,5	170,5	0,5
Всего за день:				67,9	72,55	372,13	2420,44	0,8	63,3	0,3	11,77	753,37	298,11	1057,4	14,2
Сбалансированность:				1	1,0	5,4									

о день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/10	7,2	11,0	39,9	286,2	0,1	0,5	0,1	0,2	120,4	32,6	163,5	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100/10	7,5	2,9	51,4	262,0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	13,0	65,0	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15/50	0,0	0,0	15,7	62,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,7	13,9	107,0	610,9	0,2	0,5	0,1	0,2	139,7	45,6	228,5	2,6
II Завтрак															
2008		ВАФЛИ	40	0,5	0,6	13,9	63,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	1,8	6,5	0,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				1,5	0,8	33,7	149,7	0,0	4,0	0,0	0,2	16,9	9,8	20,5	3,1
Обед															
2008		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	2,0	5,3	42,7	0,0	2,5	0,0	0,9	20,6	12,2	24,0	0,8
2008	84	СУП ЩИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	300/11	3,2	0,5	19,8	97,9	0,08	17,2	0,5	0,3	47	37,4	84,8	1,8
2008	265	ПЛОВ ИЗ ГРЕЧКИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	26,1	21,7	43,0	470,2	0,3	1,8	0,8	7,5	44,4	157,4	357,9	7,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	11,6	1,5	74,2	356,9	0,3	0,0	0,0	3,9	31,5	33,3	152,3	7,0
Итого за прием пищи:				41,8	25,7	156,9	1025,8	0,62	21,5	1,3	12,6	151,9	242,1	619	16,7
Полдник															
2008	433	КОФЕ НА МОЛОКЕ	200	5,6	4,9	19,0	143,5	0,1	1,0	0,1	0,0	204,2	22,4	144,0	0,2
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	24	5,4	6,9	0,0	84,7	0,0	0,2	0,1	0,1	204,9	8,1	116,4	0,2
2008		ФРУКТ	300	2,5	0,6	23,3	118,1	0,2	118,1	0,0	0,6	108,8	34,2	52,8	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				17,3	13,9	68,0	477,3	0,4	119,3	0,2	0,7	527,4	71,2	345,7	1,2
Ужин															

7 день

7 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200/20	19,9	18,1	14,9	303,1	0,0	0,2	0,2	0,7	154,0	21,5	204,0	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	50/10	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,8	4,9	15,3	129,1	0,1	1,0	0,1	0,0	205,8	25,1	150,4	0,3
				29,5	24,5	55,9	563,2	0,2	1,2	0,3	0,7	369,3	53,1	386,9	1,6
Итого за прием пищи:															
II Завтрак															
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
				7,9	2,7	21,3	145,5	0,0	1,0	0,0	0,0	252,8	31,3	200,3	0,3
Итого за прием пищи:															
Обед															
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,2	9,5	90,0	0,0	26,0	0,3	2,4	36,0	17,0	27,0	1,1
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	300	6,1	7,6	25,8	196,8	0,2	8,6	0,7	2,1	40,9	43,9	107,4	2,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0,0	0,0	0,9	7,3	5,8	32,1	0,7
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	17,1	1,62	13,5	137,7	0,18	0,18	0,0	0,18	40,32	32,38	229,68	1,26
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	3,6	0,5	22,9	110,1	0,1	0,0	0,0	1,2	9,7	10,3	47,0	2,2
				39,9	21,52	158,6	988,5	0,88	36,18	1,0	9,18	166,62	156,58	544,58	11,86
Итого за прием пищи:															
Полдник															
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		ФРУКТ	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,1	15,0	0,0	1,1	57,0	36,0	48,0	6,0
				10,1	7,0	71,5	393,1	0,2	15,0	0,1	1,3	96,9	49,3	157,5	7,5
Итого за прием пищи:															
Ужин															
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	200	2,4	13,3	15,2	191,8	0,1	15,5	0,2	6,0	35,4	31,1	66,0	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
				6,4	14,9	57,1	387,6	0,2	15,5	0,2	6,0	50,3	41,9	107,1	3,0
Итого за прием пищи:															

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (РИС,ПШЕНО)	200/5	6,6	12,2	34,3	272,0	0,1	0,8	0,1	0,6	165,7	31,7	152,0	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	50/5	1,5	4,6	10,3	88,7	0,0	0,0	0,0	0,1	4,3	2,6	13,8	0,2
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0,0	42,2	0,0	0,1	0,0	0,0	102,1	4,1	58,0	0,1
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,1	5,2	28,9	187,8	0,1	1,0	0,1	0,0	206,7	30,1	155,8	0,6
Итого за прием пищи:				16,9	25,4	73,5	590,7	0,2	1,9	0,2	0,7	478,8	68,5	379,6	1,6
II Завтрак															
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	5,0	22,5	0,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				2,9	2,7	38,4	190,3	0,0	4,0	0,0	0,2	21,3	13,0	36,5	3,3
Обед															
2008		ОТВАРНАЯ СВЕКЛА ПОРЦИОННО	50	0,9	0,1	4,9	23,1	0,0	2,3	0,0	0,1	18,9	11,3	22,0	0,7
2008	89	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	300	2,5	7,3	17,9	148,2	0,08	9,0	0,5	0,4	29,4	31,4	74,9	1,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	16,8	15,2	25,2	305,7	0,2	13,4	0,0	1,9	25,4	48,1	200,4	3,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,2	0,0	0,0	2,0	16,2	17,1	78,3	3,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				45,7	29,4	204,3	1264	0,98	28,1	0,5	9,2	146	165,6	625,6	19,05
Полдник															
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ФАРШ №505	200	7,8	4,9	45,2	255,4	0,13	0,0	0,0	1,5	14,1	10,3	63,3	0,02
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	30,0	119,9	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	2,0	3,6	0,0
2008		ФРУКТ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0,0	7,0	0,0	0,0	5,6	29,4	19,6	0,4
Итого за прием пищи:				8,9	5,3	89,9	442,5	0,13	7,0	0,0	1,5	31,2	41,7	86,5	0,8
Ужин															
2008	231	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	6,3	3,7	3,3	72,2	0,0	1,0	0,2	1,7	22,2	25,5	94,1	0,6

9 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	29,0	23,0	35,2	465,6	0,1	0,6	0,2	0,7	261,7	39,0	323,8	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	50/10	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,5	3,7	27,5	160,9	0,1	0,8	0,0	0,0	155,1	19,5	114,4	0,3
Итого за прием пищи:				35,4	27,4	75,6	692,0	0,2	1,4	0,2	0,7	421,6	61,8	454,5	1,8
II Завтрак															
2008		РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,9	0,2	12,5	59,2	0,0	0,0	0,0	0,5	5,8	8,3	21,0	0,5
Итого за прием пищи:				7,7	5,2	20,9	167,2	0,0	0,6	0,1	0,5	253,8	36,3	205,0	0,7
Обед															
1997	71	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	100	1,3	0,2	10,3	48,8	0,0	12,5	0,0	0,2	31,5	11,1	20,4	1,0
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ, с КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	300	8,1	8,9	27,1	221,2	0,1	10,0	0,7	1,1	45,0	52,8	173,0	2,0
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	10,6	9,8	4,1	148,4	0,0	5,0	0,0	0,1	56,6	47,6	160,3	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,6	8,3	37,3	246,3	0,2	18,1	0,1	0,4	61,9	50,9	146,9	2,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
2008	73	ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,8	0,8	37,1	178,1	0,2	0,0	0,0	2,0	14,6	15,4	70,5	3,2
Итого за прием пищи:				31,4	28,0	130,5	900,9	0,5	45,6	0,8	3,8	218,0	179,6	571,1	9,5
Полдник															
2008	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0,0	0,0	2,0	23,0	33,0	84,0	2,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	14,6	96,7	0,0	0,5	0,0	0,0	109,0	19,9	83,8	0,5
2008		ФРУКТ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,1	30,0	0,0	1,9	48,0	24,0	33,0	6,6
Итого за прием пищи:				17,2	9,1	94,5	537,5	0,3	30,5	0,1	4,1	202,0	81,9	277,8	10,1
Ужин															
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,5	10,8	8,8	175,0	0,1	0,0	0,0	2,5	8,4	16,8	105,0	1,4
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	0,7	4,6	1,1	48,3	0,0	0,1	0,0	0,1	24,0	2,6	17,4	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1

10 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ (РИС, ГРЕЧКА) СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/10	6,0	12,2	27,0	240,6	0,2	0,8	0,1	0,6	165,5	28,6	142,0	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121,0	14,0	90,0	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ	100/15	15,3	1,2	100,4	473,6	0,3	0,0	0,0	3,9	46,0	66,0	168,0	4,0
				24,2	15,9	152,2	848,2	0,5	1,8	0,1	4,5	332,5	108,6	400,0	5,7
Итого за прием пищи:															
II Завтрак															
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	17,3	9,7	14,9	1,4
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	4,0	14,4	0,6
				1,5	1,3	46,3	204,6	0,0	0,1	0,0	0,0	23,7	13,7	29,3	2,0
Итого за прием пищи:															
Обед															
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130,0	0,0	0,0	0,0	3,7	45,0	27,0	56,0	1,8
2008	100	СУП НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ	300	3,4	3,4	25	145,2	0,08	8,2	0,42	0,5	32,9	31,1	74,2	1,45
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ КУРИЦЫ И КАРТОФЕЛЕМ	250 300	35,7	26,2	83,8	710,3	0,3	1,2	0,1	2,6	89,8	43,7	312,1	2,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	6,0	0,8	38,2	183,6	0,2	0,0	0,0	2,0	16,2	17,1	78,3	3,6
				49,3	38,5	171,7	1082,1	0,58	9,4	0,52	8,8	192,3	120,7	520,6	9,75
Итого за прием пищи:															
Полдник															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ФРУКТ	300	2,4	0,6	22,5	113,9	0,2	113,9	0,0	0,6	104,9	33,0	50,9	0,3
				3,4	0,8	42,3	199,9	0,2	117,9	0,0	0,8	118,9	41,0	64,9	3,1
Итого за прием пищи:															
Ужин															
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,8	18,3	36,9	407,6	0,1	14,7	0,3	5,9	49,3	49,3	250,4	16,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	8,6	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5
				27,9	19,9	78,8	603,4	0,2	14,7	0,3	5,9	64,2	60,1	291,6	17,6
Итого за прием пищи:															
2 ужин															
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5

2008	442	COK	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----