



## МЕНЮ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ ! 90	гуляш из свинины 90	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ 90	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ 200	котлета из мяса кур 90	Котлеты Домашние 90	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ 200	котлета из мяса кур 90	Плов 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ 90
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ! 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ! 150	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 30	хлеб ржаной 20	Картофельное пюре 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ! 150	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 20	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ! 150	овощи по сезону помидор 60	Картофельное пюре 150
чай с сахаром 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ! 150	чай с сахаром 200	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 20	чай с сахаром 200	фрукт груша 130	хлеб ржаной 20	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 20	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 20
бутерброд с сыром б/масла 15/15	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 20	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 20	ЙОГУРТ 180	хлеб ржаной 20	Кондитерское изделие в инд. упаковке 28	овощи по сезону огурец свежий 60	чай с сахаром и лимоном 200/5	сок в ассортименте 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200
МАНДАРИН 100	фрукт яблоко 100	КАКАО С МОЛОКОМ 200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200		чай с сахаром 200			фрукт яблоко 130
	кондитерское изделие в инд. упаковке 1			фрукт яблоко 100					
<b>Обед</b>									
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями) 250	суп картофельный с бобовыми 250	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями) 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	суп картофельный с бобовыми 250
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180	биточки из мяса кур 90	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	Плов со свининой 150	опадьи с молоком сгущенным 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ 90	гуляш из свинины 90	котлета рыбная 90	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	хлеб ржаной 20	рис отварной 150	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	Картофельное пюре 150	рис отварной 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ! 150
хлеб ржаной 20	компот из свежих плодов с/м 200	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 20	компот из свежих плодов с вит С 200	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 20		компот из черной смородины с/м с вит. С 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ЙОГУРТ 180	компот из свежих плодов с/м 200	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 20	компот из черной смородины с/м с вит. С 200	хлеб ржаной 20
компот из свежих плодов с вит С 200			плюшка новомосковская 100				компот из ягод с/м с вит. С 200		

1 день

*Утверждено*  
*Директор*  
*Светлана Н. П.*

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2017	268	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ !	90	33,00	11,5	27,0	13,8	344,2	0,3	0,2	0,0	2,3	0,0	0,1	12,6	23,6	127,3	1,7	240,9	4,5	0,0	0,0
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	10,00	5,6	5,5	35,9	215,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,4	10,8	43,5	1,0	66,6	0,8	0,0	0,0
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0
2004	3	бутерброд с сыром б/масла	15/15	13,00	4,5	4,7	7,5	91,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	114,8	6,0	68,8	0,3	27,0	0,0	0,0	0,0
2008	к/к	МАНДАРИН	100	17,00	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	155,0	0,0	0,2	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,00</b>	<b>22,6</b>	<b>37,3</b>	<b>79,7</b>	<b>749,4</b>	<b>0,4</b>	<b>38,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>204,8</b>	<b>57,1</b>	<b>264,0</b>	<b>3,8</b>	<b>515,4</b>	<b>5,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	27,00	8,4	10,9	16,8	204,2	0,1	7,0	0,2	0,5	0,1	0,1	36,9	31,1	116,8	1,4	573,4	6,6	0,1	0,0
1994	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	33,00	9,7	25,6	23,0	362,4	0,3	11,9	0,4	4,5	0,0	0,1	35,8	46,3	150,5	2,3	946,0	11,3	0,1	0,0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	7,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2004	631	компот из свежих плодов с вит С	200	5,50	0,2	0,2	27,0	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	0,0	13,2	4,4	4,0	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,50</b>	<b>21,5</b>	<b>37,4</b>	<b>86,1</b>	<b>776,0</b>	<b>0,5</b>	<b>23,5</b>	<b>0,7</b>	<b>5,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>106,3</b>	<b>96,0</b>	<b>313,1</b>	<b>5,7</b>	<b>1762,0</b>	<b>19,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>150,50</b>	<b>44,1</b>	<b>74,8</b>	<b>165,8</b>	<b>1525,4</b>	<b>0,9</b>	<b>61,8</b>	<b>0,7</b>	<b>9,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>311,1</b>	<b>153,1</b>	<b>577,1</b>	<b>9,5</b>	<b>2277,4</b>	<b>25,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>3,8</b>															

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2015	260	гуляш из свинины	90	39,00	10,1	27,2	3,6	304,4	0,2	1,7	0,0	2,0	0,0	0,1	23,6	18,5	104,2	1,2	281,0	6,2	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ!	150	9,00	8,7	7,1	39,4	255,7	0,2	0,0	0,0	4,9	0,1	0,1	26,3	129,3	193,0	4,5	271,3	2,3	0,0	0,0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	5,48	0,3	0,1	23,7	98,6	0,0	52,0	0,1	0,3	0,0	0,0	13,5	3,2	1,4	0,2	5,8	0,0	0,0	0,0
	ТУ10,71 11 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
		фрукт яблоко	100	9,43	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
		кондитерское изделие в инд. упаковке	1	10,00	4,5	16,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,91</b>	<b>25,5</b>	<b>51,4</b>	<b>150,1</b>	<b>755,1</b>	<b>0,5</b>	<b>57,7</b>	<b>0,1</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>81,3</b>	<b>160,7</b>	<b>320,2</b>	<b>8,2</b>	<b>854,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	25,00	7,9	10,7	13,1	185,7	0,1	8,6	0,3	0,4	0,1	0,1	53,3	29,6	97,8	1,5	428,9	7,7	0,1	0,0
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	37,00	30,8	23,5	46,8	528,4	0,1	0,4	0,1	3,3	0,1	0,4	302,4	40,3	346,5	0,8	307,6	3,2	0,1	0,0
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,14	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
2004	632	компот из свежих плодов с/м	200	11,82	0,3	0,2	44,5	182,6	0,0	2,7	0,0	0,3	0,0	0,0	17,4	8,0	8,6	0,9	162,9	1,2	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,96</b>	<b>40,3</b>	<b>34,6</b>	<b>112,6</b>	<b>936,3</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	<b>0,3</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>376,3</b>	<b>81,3</b>	<b>468,6</b>	<b>4,0</b>	<b>926,5</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>149,87</b>	<b>65,8</b>	<b>86,0</b>	<b>262,8</b>	<b>1691,4</b>	<b>0,7</b>	<b>69,4</b>	<b>0,5</b>	<b>12,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>457,6</b>	<b>242,0</b>	<b>788,8</b>	<b>12,2</b>	<b>1781,0</b>	<b>23,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>4,0</b>															

## 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2017	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	90	48,00	9,5	26,7	11,6	325,4	0,2	1,1	0,0	2,1	0,1	0,1	13,3	18,8	105,1	1,2	226,6	4,8	0,0	0,0	
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	3,00	0,5	1,6	1,9	27,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,3	6,0	0,1	16,4	0,8	0,0	0,0	
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	10,00	5,6	5,5	35,9	215,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,4	10,8	43,5	1,0	66,6	0,8	0,0	0,0	
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,00	3,8	3,7	24,3	146,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,4	27,5	95,6	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,00</b>	<b>20,8</b>	<b>38,0</b>	<b>83,8</b>	<b>766,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>165,2</b>	<b>60,7</b>	<b>261,9</b>	<b>3,3</b>	<b>535,3</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2018	14	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	20,00	9,7	9,1	19,6	199,6	0,1	11,7	0,3	0,6	0,3	0,2	48,9	39,1	138,0	1,9	795,3	9,8	0,1	0,0	
2004	498	биточки из мяса кур	90	36,30	14,8	20,3	14,6	299,9	0,1	0,6	0,1	0,3	0,1	0,1	40,5	22,4	144,4	1,7	209,3	6,1	0,1	0,0	
2004	511	рис отварной	150	9,35	3,8	5,3	40,0	223,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	20,9	28,9	83,9	0,6	55,6	0,8	0,0	0,0	
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,14	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0	
2004	634	компот из черной смородины с/м с вит. С	200	9,62	0,3	0,1	25,4	106,1	0,0	24,8	0,0	0,2	0,0	0,0	16,0	9,9	9,2	0,4	109,8	0,3	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>76,41</b>	<b>29,9</b>	<b>35,0</b>	<b>107,9</b>	<b>868,6</b>	<b>0,3</b>	<b>37,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>129,6</b>	<b>103,7</b>	<b>391,2</b>	<b>5,3</b>	<b>1197,2</b>	<b>18,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>151,41</b>	<b>50,7</b>	<b>73,0</b>	<b>191,7</b>	<b>1634,7</b>	<b>0,6</b>	<b>38,9</b>	<b>0,5</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>294,8</b>	<b>164,4</b>	<b>653,1</b>	<b>8,6</b>	<b>1732,6</b>	<b>33,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,8</b>																

## 4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
1994	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	33,00	9,7	25,6	23,0	362,4	0,3	11,9	0,4	4,5	0,0	0,1	35,8	46,3	150,5	2,3	946,0	11,3	0,1	0,0
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0
2008		ЙОГУРТ	200	38,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,00</b>	<b>16,8</b>	<b>30,8</b>	<b>55,2</b>	<b>575,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>0,5</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>292,1</b>	<b>83,5</b>	<b>363,6</b>	<b>3,7</b>	<b>1291,0</b>	<b>12,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2004	139	суп картофельный с бобовыми	250	16,27	11,7	9,6	19,0	209,8	0,2	6,7	0,3	2,2	0,1	0,1	54,7	40,8	128,8	2,4	569,9	5,6	0,1	0,0
2017	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	35,00	13,9	27,2	2,6	311,4	0,1	0,2	0,4	2,5	2,5	0,4	96,9	15,8	210,2	2,4	204,2	24,2	0,1	0,0
	ТУ10,71 11 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,73	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,14	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
2008	867	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	8,86	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2002	87	плюшка новомосковская	100	11,46	9,8	7,9	55,7	333,3	0,1	0,2	0,1	0,3	0,3	0,1	55,6	16,0	103,5	1,0	159,9	6,2	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,46</b>	<b>38,2</b>	<b>45,5</b>	<b>114,8</b>	<b>1022,3</b>	<b>0,4</b>	<b>7,0</b>	<b>0,7</b>	<b>5,5</b>	<b>2,9</b>	<b>0,7</b>	<b>222,2</b>	<b>80,1</b>	<b>469,9</b>	<b>6,7</b>	<b>980,9</b>	<b>37,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>148,46</b>	<b>55,0</b>	<b>76,2</b>	<b>170,1</b>	<b>1597,8</b>	<b>0,8</b>	<b>20,4</b>	<b>1,1</b>	<b>10,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1,2</b>	<b>514,2</b>	<b>163,6</b>	<b>833,5</b>	<b>10,4</b>	<b>2271,9</b>	<b>49,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,1</b>															

## 5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2004	498	котлета из мяса кур	90	48,00	14,8	20,3	14,6	299,9	0,1	0,6	0,1	0,3	0,1	0,1	40,5	22,4	144,4	1,7	209,3	6,1	0,1	0,0
2004	520	Картофельное пюре	150	9,00	3,2	5,2	21,3	145,3	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	45,4	29,7	86,2	1,3	761,6	8,5	0,0	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,73	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,14	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	6,00	0,0	0,0	23,2	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0
		фрукт яблоко	100	9,43	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,30</b>	<b>21,1</b>	<b>26,6</b>	<b>86,8</b>	<b>674,1</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>115,9</b>	<b>66,9</b>	<b>267,8</b>	<b>5,8</b>	<b>1295,9</b>	<b>17,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	28,00	7,9	10,7	13,1	185,7	0,1	8,6	0,3	0,4	0,1	0,1	53,3	29,6	97,8	1,5	428,9	7,7	0,1	0,0
2004	265	Плов со свининой	150	39,00	13,1	29,1	26,8	422,1	0,3	1,8	0,2	2,4	0,0	0,1	13,4	36,5	154,5	1,6	339,5	6,6	0,1	0,0
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	5,00	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	1,9	4,3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,00</b>	<b>23,8</b>	<b>40,5</b>	<b>86,3</b>	<b>811,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>84,9</b>	<b>73,7</b>	<b>284,0</b>	<b>4,0</b>	<b>814,8</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>150,30</b>	<b>44,9</b>	<b>67,1</b>	<b>173,1</b>	<b>1485,1</b>	<b>0,7</b>	<b>25,4</b>	<b>0,6</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>200,8</b>	<b>140,6</b>	<b>551,8</b>	<b>9,8</b>	<b>2110,7</b>	<b>33,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>3,9</b>															

## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2011	271	Котлеты Домашние	90	30,45	12,9	18,9	9,9	261,4	0,1	0,1	0,0	2,1	0,0	0,1	16,2	18,7	122,8	1,8	242,0	5,0	0,0	0,0	
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	6,00	5,6	5,5	35,9	215,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,4	10,8	43,5	1,0	66,6	0,8	0,0	0,0	
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
		Кондитерское изделие в инд. упаковке	28	10,53	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>48,98</b>	<b>18,7</b>	<b>24,4</b>	<b>60,8</b>	<b>537,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>58,6</b>	<b>35,3</b>	<b>173,8</b>	<b>3,5</b>	<b>334,4</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2018	14	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	28,00	9,7	9,1	19,6	199,6	0,1	11,7	0,3	0,6	0,3	0,2	48,9	39,1	138,0	1,9	795,3	9,8	0,1	0,0	
2004	733	оладьи с молоком сгущенным	180	23,00	14,2	14,8	80,3	511,8	0,2	0,6	0,0	3,7	0,1	0,3	191,6	32,8	202,7	1,1	357,0	12,0	0,0	0,0	
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0	
2004	631	компот из свежих плодов с вит С	200	9,00	0,2	0,2	27,0	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	0,0	13,2	4,4	4,0	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
2008		ЙОГУРТ	180	14,00	2,9	2,7	10,3	77,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,00</b>	<b>28,3</b>	<b>26,9</b>	<b>145,5</b>	<b>939,1</b>	<b>0,3</b>	<b>13,9</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>256,9</b>	<b>79,7</b>	<b>360,3</b>	<b>4,5</b>	<b>1292,0</b>	<b>23,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>123,98</b>	<b>47,0</b>	<b>51,3</b>	<b>206,3</b>	<b>1476,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>315,6</b>	<b>115,0</b>	<b>534,1</b>	<b>8,1</b>	<b>1626,4</b>	<b>29,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,4</b>																

## 7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
1994	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	33,00	9,7	25,6	23,0	362,4	0,3	11,9	0,4	4,5	0,0	0,1	35,8	46,3	150,5	2,3	946,0	11,3	0,1	0,0	
	ТУ10,71 11 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0	
		фрукт груша	130	23,83	0,5	0,4	13,0	59,3	0,0	2,6	0,0	0,5	0,0	0,0	22,2	14,0	18,7	2,3	201,5	1,3	0,0	0,0	
2004	576	овоци по сезону огурец свежий	60	14,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,4	7,6	22,7	0,5	84,6	1,8	0,0	0,0	
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,83</b>	<b>12,3</b>	<b>26,6</b>	<b>62,4</b>	<b>541,2</b>	<b>0,3</b>	<b>16,9</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>86,9</b>	<b>76,0</b>	<b>211,1</b>	<b>6,1</b>	<b>1276,3</b>	<b>14,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	17,00	8,7	7,9	18,8	181,4	0,1	5,4	0,2	0,6	0,0	0,1	27,7	25,7	95,5	1,3	441,5	5,1	0,1	0,0	
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	37,00	18,8	9,8	14,5	332,4	0,1	0,1	0,0	2,3	0,1	0,2	38,1	24,2	175,6	1,7	159,2	2,1	0,0	0,0	
2004	520	Картофельное пюре	150	7,78	3,2	5,2	21,3	145,3	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	45,4	29,7	86,2	1,3	761,6	8,5	0,0	0,0	
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0	
2004	632	компот из свежих плодов с/м	200	11,82	0,3	0,2	44,5	182,6	0,0	2,7	0,0	0,3	0,0	0,0	17,4	8,0	8,6	0,9	162,9	1,2	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,60</b>	<b>32,2</b>	<b>23,3</b>	<b>107,4</b>	<b>881,3</b>	<b>0,3</b>	<b>18,6</b>	<b>0,3</b>	<b>3,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>131,8</b>	<b>91,0</b>	<b>381,6</b>	<b>5,9</b>	<b>1552,5</b>	<b>17,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>149,43</b>	<b>44,5</b>	<b>49,8</b>	<b>169,8</b>	<b>1422,4</b>	<b>0,7</b>	<b>35,5</b>	<b>0,7</b>	<b>9,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>218,8</b>	<b>167,0</b>	<b>592,6</b>	<b>11,9</b>	<b>2828,9</b>	<b>32,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>																	



8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2004	498	котлета из мяса кур	90	64,00	14,8	20,3	14,6	299,9	0,1	0,6	0,1	0,3	0,1	0,1	40,5	22,4	144,4	1,7	209,3	6,1	0,1	0,0
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	6,00	5,6	5,5	35,9	215,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,4	10,8	43,5	1,0	66,6	0,8	0,0	0,0
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
2004	686	чай с сахаром и лимоном	200/5	4,00	0,2	0,0	15,1	62,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	6,3	8,4	0,8	34,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,00</b>	<b>21,9</b>	<b>25,9</b>	<b>73,8</b>	<b>617,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>88,0</b>	<b>42,9</b>	<b>212,0</b>	<b>4,2</b>	<b>337,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	19,38	7,9	10,7	13,1	185,7	0,1	8,6	0,3	0,4	0,1	0,1	53,3	29,6	97,8	1,5	428,9	7,7	0,1	0,0
2015	260	гуляш из свинины	90	39,00	10,1	27,2	3,6	304,4	0,2	1,7	0,0	2,0	0,0	0,1	23,6	18,5	104,2	1,2	281,0	6,2	0,0	0,0
2004	511	рис отварной	150	9,00	3,8	5,3	40,0	223,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	20,9	28,9	83,9	0,6	55,6	0,8	0,0	0,0
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2004	634	компот из ягод с/м с вит. С	200	6,00	0,0	0,0	23,2	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,2	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>76,38</b>	<b>24,6</b>	<b>44,0</b>	<b>98,1</b>	<b>896,8</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>110,4</b>	<b>84,0</b>	<b>313,3</b>	<b>4,3</b>	<b>812,2</b>	<b>15,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>151,38</b>	<b>46,5</b>	<b>69,9</b>	<b>171,9</b>	<b>1514,1</b>	<b>0,6</b>	<b>11,7</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>198,4</b>	<b>126,9</b>	<b>525,3</b>	<b>8,5</b>	<b>1149,3</b>	<b>23,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>3,7</b>															

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	
<b>Завтрак</b>																							
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	45,00	18,8	9,8	14,5	332,4	0,1	0,1	0,0	2,3	0,1	0,2	38,1	24,2	175,6	1,7	159,2	2,1	0,0	0,0	
2004	520	Картофельное пюре	150	9,00	3,2	5,2	21,3	145,3	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	45,4	29,7	86,2	1,3	761,6	8,5	0,0	0,0	
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0	
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	5,00	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	1,9	4,3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
		фрукт яблоко	130	12,98	0,5	0,5	13,1	62,7	0,0	5,5	0,0	0,9	0,0	0,0	19,8	9,9	13,6	2,7	382,5	2,8	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>73,98</b>	<b>23,9</b>	<b>16,1</b>	<b>87,1</b>	<b>704,0</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>118,3</b>	<b>68,0</b>	<b>291,4</b>	<b>5,8</b>	<b>1322,7</b>	<b>13,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2004	139	суп картофельный с бобовыми	250	16,27	11,7	9,6	19,0	209,8	0,2	6,7	0,3	2,2	0,1	0,1	54,7	40,8	128,8	2,4	569,9	5,6	0,1	0,0	
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	45,00	14,9	16,2	3,4	218,8	0,0	1,0	0,0	2,2	0,0	0,1	9,9	17,0	128,4	1,9	306,7	6,3	0,0	0,0	
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	6,00	5,6	5,5	35,9	215,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,3	10,7	43,5	1,0	66,6	0,8	0,0	0,0	
2008	867	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	8,86	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>77,13</b>	<b>33,5</b>	<b>31,5</b>	<b>85,9</b>	<b>761,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>105,4</b>	<b>73,8</b>	<b>316,3</b>	<b>6,0</b>	<b>971,6</b>	<b>13,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>151,11</b>	<b>57,4</b>	<b>47,6</b>	<b>173,0</b>	<b>1465,3</b>	<b>0,6</b>	<b>23,6</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>223,7</b>	<b>141,8</b>	<b>607,7</b>	<b>11,8</b>	<b>2294,3</b>	<b>27,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>																