МКОУ "Тёткинская СОШ №1"

Утверждаю
Директор школы Погребная Т.В.
01 сентября 2021 г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)

1 день (понедельник)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	4,0	31,5	184,7	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	112,0	92,2	15,7	0,6	177,6	9,4	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,2	0,8	15,0	76,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	17,6	3,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**8,4**	**5,4**	**71,4**	**369,9**	**13,5**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**141,1**	**130,8**	**32,2**	**4,0**	**483,2**	**11,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																				
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,3	4,1	7,8	73,9	11,8	0,0	0,0	0,1	0,0	34,1	24,7	12,3	0,7	141,5	2,4	0,0	0,0
2011	115	СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,1	8,2	21,2	182,8	6,1	0,1	0,1	0,2	0,0	35,2	111,7	53,2	2,1	511,4	5,6	0,0	0,1
2011	265	ПЛОВ	150	11,9	23,2	41,6	423,3	1,9	0,2	0,1	0,2	0,0	20,8	159,5	42,7	1,6	309,1	5,7	0,0	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**23,8**	**36,1**	**113,6**	**875,6**	**21,3**	**0,5**	**0,3**	**0,5**	**0,0**	**112,6**	**356,3**	**125,8**	**9,1**	**1 276,8**	**18,8**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**32,2**	**41,5**	**185,0**	**1 245,5**	**34,8**	**0,6**	**0,5**	**0,5**	**0,0**	**253,7**	**487,1**	**158,0**	**13,1**	**1 760,0**	**30,2**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:				**1**	**1,3**	**4,2**														

2 день (вторник)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,9	203,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	15,9	42,0	7,7	1,0	63,7	0,8	0,0	0,0
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	18,0	81,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	21,8	4,8	1,0	34,0	1,4	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	18,9	75,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	2,2	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**12,7**	**17,1**	**64,7**	**463,2**	**0,0**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,1**	**48,1**	**147,0**	**24,3**	**3,0**	**98,5**	**2,2**	**0,0**	**0,0**
Обед																				
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,1	0,0	24,6	22,2	9,0	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,1	8,7	18,2	172,4	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	40,1	97,6	29,7	1,3	534,2	5,8	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	5,6	5,5	25,3	172,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	18,0	123,9	83,2	2,9	174,3	1,5	0,0	0,0
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	12,0	20,0	7,0	255,6	0,3	0,1	0,1	0,0	0,0	16,9	119,7	19,5	1,8	240,6	5,4	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	18,9	75,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	2,2	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**27,5**	**40,0**	**97,3**	**859,6**	**11,6**	**0,5**	**0,3**	**0,4**	**0,1**	**119,2**	**413,4**	**153,7**	**8,7**	**1 213,7**	**15,8**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**40,2**	**57,1**	**161,9**	**1 322,9**	**11,6**	**0,7**	**0,4**	**0,4**	**0,2**	**167,3**	**560,4**	**178,1**	**11,6**	**1 312,3**	**18,0**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:				**1**	**1,4**	**4,0**														

3 день (среда)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	21,1	14,8	31,3	345,6	0,4	0,1	0,3	0,1	0,2	229,7	251,2	29,9	0,6	244,3	3,9	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	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
Итого за прием пищи:				24,9	17,8	55,7	486,6	0,9	0,1	0,4	0,1	0,2	341,1	346,8	57,4	1,5	451,6	12,9	0,0	0,0
Обед																				
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,5	7,9	20,3	182,6	6,7	0,2	0,1	0,2	0,0	42,0	101,9	36,3	2,1	600,5	6,2	0,0	0,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,9	203,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	11,2	41,1	7,5	1,0	63,5	0,8	0,0	0,0
2011	260	ГУЛЯШ	100	11,4	14,1	3,9	188,3	1,7	0,1	0,1	0,2	0,0	19,9	105,7	18,5	1,7	285,2	5,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				28,4	27,2	97,7	748,6	11,4	0,4	0,2	0,5	0,1	91,1	306,6	77,7	7,9	1 024,1	15,6	0,0	0,1
Всего за день:				53,2	45,0	153,3	1 235,3	12,3	0,5	0,7	0,6	0,2	432,1	653,4	135,1	9,3	1 475,7	28,5	0,0	0,1
Сбалансированность:				1	0,8	2,9														

4 день (четверг)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,5	6,1	29,0	188,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	86,4	73,5	12,8	0,3	142,1	6,8	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,2	0,8	15,0	76,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	17,6	3,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				15,4	16,4	80,2	531,6	13,6	0,1	0,3	0,2	0,1	371,5	279,0	73,8	2,5	544,1	6,8	0,0	0,0
Обед																				
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,1	8,4	0,6	84,3	1,8	0,0	0,0
2011	101	СУП ПШЕННЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,4	5,5	20,3	152,9	6,1	0,1	0,1	0,2	0,0	32,1	92,8	31,9	1,4	474,1	5,6	0,0	0,1
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,5	37,0	202,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	24,0	71,6	25,5	0,5	53,4	0,7	0,0	0,0
2012	303	ЦЫПЛЯТА ТУШЕНЫЕ	120	14,4	18,0	2,1	227,5	0,8	0,1	0,1	0,1	0,0	20,7	123,9	14,1	1,2	186,5	5,6	0,0	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				28,4	28,7	103,8	786,9	14,3	0,4	0,3	0,3	0,1	113,0	373,8	98,4	8,4	1 093,1	18,8	0,0	0,2
Всего за день:				43,8	45,1	184,0	1 318,5	27,9	0,5	0,5	0,5	0,2	484,5	652,8	172,3	10,9	1 637,2	25,6	0,0	0,2
Сбалансированность:				1	1,0	4,2														

5 день (пятница)

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	3,6	6,2	29,9	190,7	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	87,1	89,1	19,8	0,3	139,6	7,4	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	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:				6,7	9,2	83,9	446,8	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	116,8	139,1	41,8	1,6	172,6	7,4	0,0	0,0
Обед																				
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,2	5,9	6,8	84,9	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	28,3	31,4	15,9	1,0	230,5	5,6	0,0	0,0
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,3	5,4	20,2	150,3	6,7	0,1	0,1	0,2	0,0	31,6	79,3	25,9	1,3	503,7	5,5	0,0	0,1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,4	24,9	162,6	12,1	0,2	0,1	0,0	0,1	45,2	96,8	34,7	1,4	887,8	9,6	0,0	0,1
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	14,2	12,5	3,0	180,8	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	37,6	196,2	44,8	0,7	378,1	133,1	0,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				28,4	29,7	109,9	821,8	22,7	0,5	0,4	0,3	0,1	173,5	474,7	147,9	7,3	2 074,7	157,0	0,0	0,7
Всего за день:				35,1	38,9	193,8	1 268,6	23,1	0,6	0,5	0,3	0,2	290,3	613,8	189,7	9,0	2 247,3	164,4	0,0	0,7
Сбалансированность:				1	1,1	5,5														

6 день (понедельник)

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,9	203,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	15,9	42,0	7,7	1,0	63,7	0,8	0,0	0,0
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,8	12,2	0,2	133,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	18,0	81,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	21,8	4,8	1,0	34,0	1,4	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	30	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
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,9	18,2	84,1	555,7	3,0	0,2	0,1	0,0	0,1	51,2	165,6	30,5	4,4	139,7	2,2	0,0	0,0
Обед																				
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,3	4,1	7,8	73,9	11,8	0,0	0,0	0,1	0,0	34,1	24,8	12,3	0,7	141,4	2,4	0,0	0,0
2011	115	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,9	7,8	20,7	172,1	6,1	0,1	0,1	0,2	0,0	33,1	83,7	28,9	1,2	460,9	5,2	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	5,6	5,5	25,3	172,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	16,3	123,6	83,1	2,9	174,2	1,5	0,0	0,0
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	11,8	7,3	2,8	137,7	9,2	0,2	1,0	4,3	0,0	19,3	176,7	14,8	3,9	220,5	4,9	0,0	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				28,1	25,2	99,5	751,6	28,7	0,5	1,3	4,6	0,1	125,4	469,2	156,7	13,4	1 311,8	19,1	0,0	0,2
Всего за день:				42,0	43,4	183,6	1 307,3	31,7	0,8	1,3	4,7	0,2	176,5	634,8	187,2	17,8	1 451,4	21,3	0,0	0,2
Сбалансированность:				1	1,0	4,4														

7 день (вторник)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2011	401	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ И САХАРОМ	100	6,0	15,7	45,6	347,3	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	16,2	52,0	9,3	0,6	78,3	1,3	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,7	18,5	82,1	536,5	10,5	0,2	0,2	0,1	0,1	143,6	150,9	36,3	3,2	525,9	12,3	0,0	0,0
Обед																				
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2	0,0	0,4	3,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	6,0	3,5	0,2	35,3	0,0	0,0	0,0
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,8	6,1	15,8	130,5	12,9	0,1	0,1	0,2	0,0	57,0	68,8	33,1	1,6	566,1	8,2	0,0	0,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,9	203,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	11,2	41,1	7,5	1,0	63,5	0,8	0,0	0,0
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	18,0	81,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**18,0**	**23,6**	**89,8**	**644,4**	**17,2**	**0,4**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**109,9**	**254,8**	**69,5**	**6,9**	**739,7**	**12,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**27,8**	**42,1**	**171,9**	**1 180,9**	**27,7**	**0,5**	**0,4**	**0,3**	**0,2**	**253,6**	**405,7**	**105,8**	**10,1**	**1 265,6**	**24,3**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:				**1**	**1,5**	**6,2**														

8 день (среда)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,4	6,4	26,8	182,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	87,1	97,4	23,9	0,6	154,0	7,7	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**13,9**	**16,2**	**57,4**	**432,2**	**3,6**	**0,1**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**364,8**	**276,9**	**43,3**	**2,2**	**208,0**	**7,7**	**0,0**	**0,0**
Обед																				
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	6,2	7,9	92,8	4,9	0,0	0,0	0,4	0,0	29,0	40,9	20,2	0,9	275,4	4,0	0,0	0,0
2011	115	СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,1	8,2	21,2	182,8	6,1	0,1	0,1	0,2	0,0	35,2	111,7	53,2	2,1	511,4	5,6	0,0	0,1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,4	24,9	162,6	12,1	0,2	0,1	0,0	0,1	46,8	97,2	34,8	1,4	887,8	9,6	0,0	0,1
2008	284	ТЕФТЕЛИ	60/30	8,6	20,2	11,5	262,3	1,0	0,2	0,1	0,0	0,0	16,1	94,5	18,3	1,1	212,2	4,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**24,1**	**40,5**	**108,4**	**896,0**	**25,8**	**0,7**	**0,4**	**0,7**	**0,1**	**149,6**	**404,6**	**144,2**	**10,2**	**2 201,6**	**28,8**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**38,0**	**56,7**	**165,8**	**1 328,2**	**29,4**	**0,8**	**0,6**	**0,8**	**0,2**	**514,3**	**681,5**	**187,4**	**12,4**	**2 409,6**	**36,5**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:				**1**	**1,5**	**4,4**														

9 день (четверг)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	1,6	5,9	29,7	178,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	12,6	13,9	3,3	0,3	20,5	0,2	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				3,4	6,5	65,9	336,1	13,0	0,0	0,1	0,0	0,1	28,6	51,9	50,3	1,9	368,5	0,2	0,0	0,0
Обед																				
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,1	8,4	0,6	84,3	1,8	0,0	0,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,5	7,9	20,3	182,6	6,7	0,2	0,1	0,2	0,0	42,0	101,9	36,3	2,1	600,5	6,2	0,0	0,1
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,5	37,0	202,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	24,0	71,6	26,5	0,5	53,4	0,7	0,0	0,0
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,4	17,4	8,8	245,2	0,9	0,1	0,1	0,1	0,0	22,0	133,8	21,2	1,7	180,6	4,6	0,0	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,8	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**28,6**	**30,5**	**108,2**	**813,0**	**16,6**	**0,4**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**119,7**	**390,3**	**107,9**	**8,1**	**993,6**	**16,4**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**32,2**	**37,0**	**172,1**	**1 149,1**	**29,6**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**148,3**	**442,2**	**158,2**	**10,0**	**1 362,1**	**16,6**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:				**1**	**1,1**	**5,4**														

10 день (пятница)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,1	6,6	26,8	186,6	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	82,5	119,4	53,2	1,7	200,4	7,3	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	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:				7,9	9,6	80,8	442,7	0,4	0,1	0,2	0,0	0,1	112,2	169,4	75,2	3,0	233,4	7,3	0,0	0,0
Обед																				
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,1	0,0	24,6	22,2	9,0	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,3	7,8	20,2	172,1	6,7	0,1	0,1	0,2	0,0	31,8	79,4	25,9	1,3	503,7	5,5	0,0	0,1
2012	274	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	240	9,7	18,7	25,3	308,9	12,8	0,3	0,2	0,3	0,0	33,9	152,1	46,6	2,2	1 027,0	11,5	0,0	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				20,3	32,4	105,1	795,6	23,5	0,6	0,3	0,6	0,0	120,9	324,5	107,9	6,8	1 794,5	20,1	0,0	0,1
Всего за день:				28,3	42,0	185,9	1 238,3	23,9	0,7	0,4	0,6	0,1	233,2	493,9	183,1	9,8	2 027,9	27,4	0,0	0,1
Сбалансированность:				1	1,5	6,6														