

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7-МИ ДО 11-ТИ ЛЕТ



1 День

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Примем пищу, 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	13,3	10,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,2	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	6,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				18,1	18,7	68,9	439,9	0,0	0,2	0,2	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3	
Завтрак																
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13,3	10,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,2	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	6,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				18,1	18,7	68,9	439,9	0,0	0,2	0,2	0,6	2,6	52,4	60,4	208,2	2,9
II Завтрак																
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	200/12	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	14,9	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	
Обед																
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	25,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	43,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8	
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	283,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:				34,2	28,2	119,4	826,5	0,6	10,3	0,4	6,6	127,1	73,6	222,6	6,0	
2 СМЕНА																
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8	
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	200/12	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	
Итого за прием пищи:				30,9	24,6	88,6	655,4	0,4	2,5	0,2	3,8	274,0	53,0	253,1	3,5	



2 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг								
Завтрак			150	22,6	21,3	36,6	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5	2011	101	5,3	4,9	36,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	93,3	1,3		
2011	212	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7	2008	272	11,8	8,7	11,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7		
2008	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	Итого за прием пищи:	25,1	22,2	62,1	462,5	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	264,7	3,5				
Завтрак			150	12,6	14,5	41,9	363,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1	2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	2008	ХЛЕБ	Итого за прием пищи:	15,1	15,4	67,4	432,7	0,0	0,5	0,0	0,0	25,7	10,6	28,8	1,1		
II Завтрак			200/12	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	Итого за прием пищи:	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	Итого за прием пищи:	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	Итого за прием пищи:	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2																
Обед			60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5	2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	Итого за прием пищи:	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6	2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	Итого за прием пищи:	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	Итого за прием пищи:	40	ХЛЕБ	Итого за прием пищи:	27,1	27,9	18,8	822,2	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,8	314,0	6,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6																
3 День			90	16,0	21,0	18,0	214,6	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8	2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	Итого за прием пищи:	23,0	24,3	90,2	510,1	0,1	1,6	0,3	3,3	55,4	25,2	87,2	2,4
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6	Итого за прием пищи:	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	Итого за прием пищи:	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7	2008	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	Итого за прием пищи:	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2008	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	Итого за прием пищи:	30	ХЛЕБ	Итого за прием пищи:	23,0	24,3	90,2	509,5	0,0	1,6	0,3	5,8	58,9	127,6	214,5	5,4	
II Завтрак			200/12	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	Итого за прием пищи:	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	Итого за прием пищи:	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2																
Обед			60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6	2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	Итого за прием пищи:	6,0	9,6	11,1	77,7	0,0	10,9	0,1	1,3	26,7	10,6	18,6	0,6
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	260	5,3	4,9	36,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	93,3	1,3	2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	Итого за прием пищи:	11,8	8,7	11,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0	4,5	2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Итого за прием пищи:	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	Итого за прием пищи:	40	ХЛЕБ	Итого за прием пищи:	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6																
Итого за прием пищи:			36,6	19,8	111,7	776,7	0,7	16,1	4,7	12,9	160,2	128,9	477,1	12,2																	

4 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
2021	ТТК №10	ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	18,8	15,0	43,9	364,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1						
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7						
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
Итого за прием пищи:				21,3	15,9	69,3	433,7	0,0	0,0	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7						
Завтрак																					
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ, СЛИВОЧНЫМ	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1						
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7						
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	459,4	0,0	0,0	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7						
II Завтрак																					
2020	ТТК №6	СНЕЖОК ИЛИ РАЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
Обед																					
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНОЯ	60	1,1	2,9	5,6	52,8	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	26,0	0,7						
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4						
2020	ТТК №7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	16,2	40,1	349,0	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5						
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8						
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6						
Итого за прием пищи:				29,1	27,7	117,1	822,5	0,5	15,4	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3	9,0						
5 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3						
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2						
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7							
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3							
Итого за прием пищи:				18,4	17,7	76,3	500,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5						
Завтрак																					
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,1	17,4	39,1	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0						
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2						
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7							
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3							
Итого за прием пищи:				19,0	18,7	74,4	504,1	0,0	34,8	0,4	1,2	78,0	66,5	238,3	5,2						
II Завтрак																					
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2						
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2						

Обед																			
№ рецептур	№ техноло-гической 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	3,1	4,4	49,0	0,0	2,9	1,4	1,7	33,2	22,5	33,5	0,6				
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5				
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	15,0	17,0	30,0	285,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7				
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,9	2,3	33,6	210,0	0,2	11,9	0,0	0,1	16,7	31,0	78,4	1,4				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0				
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за прием пищи:				26,8	27,7	117,5	821,8	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3	5,8				

6 день

№ рецептур	№ техноло-гической 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак																			
2008	259	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	14,9	18,7	39,6	431,0	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7				
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7				
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
Итого за прием пищи:				17,4	19,6	65,1	500,7	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	188,4	1,7				
Завтрак																			
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,0	24,0	51,0	432,0	0,0	1,6	0,5	2,5	32,7	40,6	179,3	1,9				
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7				
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
Итого за прием пищи:				17,5	24,9	76,5	501,7	0,0	2,1	0,5	7,2	61,9	137,9	377,4	9,0				
II Завтрак																			
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ, ПЕЧЕНЬЕ	200/12	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2				
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2				

Обед

№ рецептур	№ техноло-гической 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7				
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6				
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	32,0	340,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7				
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	6,4	2,9	40,9	215,0	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0				
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за прием пищи:				29,3	30,9	125,1	841,7	0,4	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0	5,2				

7 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг									
Завтрак																								
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3									
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
Итого за прием пищи:				18,0	17,3	66,5	453,3	0,1	0,0	0,0	1,3	151,8	25,4	130,3	2,3									
Завтрак																								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,1	17,4	39,1	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0									
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
Итого за прием пищи:				18,6	18,3	64,6	457,1	0,0	11,7	0,1	1,9	73,2	46,0	132,8	2,2									
II Завтрак																								
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	200/12	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2									
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
Обед																								
2008		ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4									
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3									
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	238,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7									
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8									
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0									
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6									
Итого за прием пищи:				34,2	28,2	102,4	781,2	0,6	10,3	0,4	9,5	118,2	172,6	343,5	8,8									

8 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг									
Завтрак																								
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1									
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	459,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1									
Завтрак																								
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,6	12,5	47,9	348,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1									
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
Итого за прием пищи:				17,1	13,4	73,4	417,7	0,0	0,0	0,0	0,0	25,4	10,2	28,3	1,1									
II Завтрак																								
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	200/12	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2									
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2									
Обед																								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7									
2011	88	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4									
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	21,0	323,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7									
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0	4,5									
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0									
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6									
Итого за прием пищи:				38,5	30,9	117,4	822,8	0,7	14,6	0,3	11,5	160,2	113,0	295,3	8,9									

9 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг									
Завтрак																								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ ПШЕНОЙ	200	12,6	11,3	39,4	354,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3									
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0									
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
Итого за прием пищи:				15,2	20,5	65,0	499,1	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3									
Завтрак																								
2011	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	12,6	11,2	39,4	353,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3									
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0									
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
Итого за прием пищи:				15,2	20,4	65,0	498,1	0,0	0,7	0,5	1,7	56,9	49,1	194,3	3,2									
II Завтрак																								
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
Итого за прием пищи:				5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
Обед																								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5									
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0									
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8									
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0									
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6									
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
Итого за прием пищи:				29,5	29,0	141,6	778,0	0,2	7,9	1,8	4,8	101,4	65,5	158,5	3,9									
2 СМЕНА																								
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8									
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0									
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6									
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РЯЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
Итого за прием пищи:				28,7	28,8	114,4	720,0	0,1	1,1	0,3	2,1	40,7	20,5	74,7	2,4									
10 День																								
Завтрак																								
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0									
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7									
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
Итого за прием пищи:				22,8	17,3	77,7	462,7	0,1	1,4	0,1	2,9	63,8	29,9	93,8	2,7									
Завтрак																								
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8									
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,2	13,2	16,0	235,3	0,1	10,1	4,4	3,1	20,6	18,3	186,0	4,2									
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7									
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
Итого за прием пищи:				19,2	16,5	88,2	530,8	0,3	10,1	4,4	5,7	46,3	132,3	214,9	5,5									
II Завтрак																								
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ, ПЕЧЕНЬЕ	200/12	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	216,2	23,6	151,9	0,2									
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2									

Обед

2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5		45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6
2011	82	БОРИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	5,9	4,6	11,7		137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	16,2	24,6		245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5
2011	312	КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	2,9	51,4		270,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7		42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0		81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				26,6	27,1	118,9		823,7	0,4	29,9	0,7	4,4	158,3	88,0	281,6	5,8