

Согласовано:

Председатель совета родителей
_____ Серякова С. В.

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ № 2
_____ Ахмерова Л.И.
приказ №177/1 от 25.02.2022

Примерное 10-дневное меню

по структурному подразделению «Детский сад № 25»

ГБОУ СОШ № 2 г.Сызрани г.о. Сызрань Самарской области, расположенному по адресу:
446009, Самарская область, г.Сызрань, ул. Парижской Коммуны, д. 65

Осенне-зимний период

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															
2012	168	КАША ПШЕННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,3	7,0	29,7	199,3	0,1	0,1	0	0,7	91,5	24,2	102,1	0,6
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	7,2	29,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	30/11	4,8	4,0	15	116,5	0	0,1	0	0,8	100,5	13,6	78,9	0,7
Итого за прием пищи:				9,3	11,0	51,9	345,3	0,1	0,2	0	1,5	202,3	43,1	188,4	2,0
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,7	1,9	2,7	32,0	0	1,4	0	1,0	10,0	7,0	16,3	0,4
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ)	150	5,8	2,2	9,6	82,0	0,1	3,8	0,2	1,0	18,3	16,1	36,1	0,7
2012	454/497	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ И РИСОМ	120	16,5	12,4	47,4	378,2	0,2	6,5	3,0	1,7	57,5	22,5	208,3	3,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				25,6	16,9	84,5	604,7	0,4	11,7	3,2	4,6	99,7	54,6	295,5	6,0
Уплотненный полдник															
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,6	1,9	4,7	39,8	0	0,8	0,9	1,1	19,5	14,6	21,1	0,4
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,5	10,5	3,0	133,9	0	0,3	0,1	1,3	84,8	11,2	114,1	1,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	135,8	17,7	100,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,2	40,4	0	0	0	0	2,6	1,8	8,1	0,2
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				15,2	18,1	57,5	458,4	0,2	11,3	1,0	3,8	266,2	64,8	284,0	4,6
Всего за день:				54,7	49,4	201,3	1490,8	1,0	24,1	4,2	9,9	714,0	184,1	896,2	12,7

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															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ "АССОРТИ" ВЯЗКАЯ	150	5,2	7,7	21,7	177,2	0	0,6	0	0,1	128,9	22,4	135,9	0,6
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,0	4,3	13,8	110,0	0,1	0,7	0	0	135,5	19,5	100,7	0,4
2008	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/10	2,2	0,9	21,0	101,2	0	0	0	0,8	7,2	9,5	23,8	0,6
Итого за прием пищи:				11,4	12,9	56,5	388,4	0,1	1,3	0	0,9	271,6	51,4	260,4	1,6
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	25	САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА, РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНОГО	45	0,5	1,9	1,3	26,1	0	1,1	0	0,9	8,7	6,0	13,3	0,3
2012	62	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	5,9	7,5	10,4	138,3	0	7,8	0,2	0,9	42,5	25,2	80,6	1,6
2008	148	РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И МАСЛОМ	150	13,7	16,2	32,1	330,6	0	0,7	0	1,6	80,9	34,9	190,4	1,8
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,1	0	14,1	57,2	0	6,2	0	0,1	10,2	3,6	5,8	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				22,8	26,0	74,9	633,8	0,1	15,8	0,2	4,4	149,5	77,3	324,9	5,4
Уплотненный полдник															
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	140	2,4	8,3	15,0	145,8	0,1	12,5	0,2	2,4	33,3	24,2	56,6	1,2
2012	466	ПЛЮШКА "	80	8,5	11,3	52,4	344,6	0,1	0,2	0	1,9	52,8	14,2	87,3	0,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				15,3	20,4	116,0	713,0	0,32	26,2	0,2	5,9	123,6	65,9	198,6	7,5
Всего за день:				54,1	62,7	254,8	1817,6	0,82	44,2	0,4	11,2	690,5	216,2	912,2	14,6

3 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															
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО	80/15	11,4	12,5	17,7	254,8	0	0,2	0,4	0,7	102,7	14,5	131,6	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	135,8	17,7	100,0	0,2
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,1	152,5	0	0	0,1	1,0	7,8	9,9	27,4	0,6
Итого за прием пищи:				17,7	25,8	46,6	515,0	0,1	0,9	0,5	1,7	246,3	42,1	259,0	1,5
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2008	35	САЛАТ КАПУСТНЫЙ	45	0,7	2,9	3,8	45,4	0	6,6	0,1	1,3	21,1	7,0	13,2	0,4
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4,9	6,6	12,3	128,9	0,1	4,8	0,2	1,2	21,8	20,5	70,1	1,2
2012	282	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	50	9,6	9,5	5,9	146,3	0	0,4	0	1,4	12,5	12,7	90,7	1,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,9	6,2	21,9	161,9	0,2	0	0	2,7	14,7	72,3	107,8	2,5
2012	348	ПОДЛИВ ОВОЩНОЙ	30	0,6	2,9	4,0	46,1	0	1,2	0,2	1,4	11,3	6,6	14,7	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				23,3	28,5	72,7	641,1	0,4	13,0	0,5	8,9	95,3	128,1	331,3	7,4
Уплотненный полдник															
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	3,6	6,4	0,6	74,5	0	0,7	0	1,3	16,5	15,1	49,9	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	5,2	19,0	134,5	0,1	9,1	0	0,2	39,4	26,2	78,0	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2012	391/393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0	7,3	30,3	0	0,4	0	0	11,2	5,6	7,9	0,7
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				10,0	12,2	55,7	375,9	0,2	19,7	0	2,9	90,6	66,4	176,5	4,9
Всего за день:				55,6	69,9	182,4	1614,4	1,0	34,5	1,0	13,5	578,0	258,2	895,1	13,9

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,1	7,2	22,6	179,6	0	0	0	0	0	0	0	0
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,0	4,3	13,8	110,0	0,1	0,7	0	0	135,5	19,5	100,7	0,4
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	30/11	4,6	3,9	14,6	113,0	0	0	0	0,8	85,7	11,9	65,7	0,6
Итого за прием пищи:				13,7	15,4	51,0	402,6	0,1	0,7	0	0,8	221,2	31,4	166,4	1,0
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	45	0,5	2,9	5,7	52,2	0	1,7	0	1,4	12,2	7,0	13,4	0,7
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4,5	6,9	10,1	125,6	0,1	4,2	0,2	1,5	30,8	20,3	69,9	1,2
2012	278/354	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ	70	9,4	7,2	5,2	141,7	0,1	6,8	3,1	2,0	30,2	14,7	141,9	2,8
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	4,9	4,6	30,7	183,8	0,1	0	0	1,0	11,5	6,7	36,8	0,8
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	150	0,1	0	10,4	42,9	0	7,8	0	0,1	9,1	4,0	2,9	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				22,0	22,0	79,1	627,8	0,4	20,5	3,3	6,9	101,0	60,3	299,7	7,2
Уплотненный полдник															
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С	150	13,0	15,0	7,0	216,6	0	22,9	0,3	0,7	70,4	31,8	133,5	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				17,4	15,8	55,6	439,2	0,12	36,4	0,3	2,3	107,9	59,3	188,2	7,8
Всего за день:				57,7	56,6	193,1	1552,0	0,92	58,5	3,6	10,0	575,9	172,6	782,6	16,1

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															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,3	7,7	21,9	178,9	0,1	0,6	0	0,1	124,5	23,5	127,2	0,9
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4,0	4,1	16,9	120,6	0,1	0,7	0	0	135,7	18,2	101,5	0,3
2008	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/10	2,3	0,9	21,6	104,3	0	0,1	0	0,8	8,0	10,6	26,4	0,7
Итого за прием пищи:				11,6	12,7	60,4	403,8	0,2	1,4	0	0,9	268,2	52,3	255,1	1,9
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	0,4	1,9	1,2	25,0	0	2,2	0	0,8	10,8	6,3	12,7	0,3
2012	83/121	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	120/40	7,5	7,3	10,4	138,2	0,1	5,2	0,2	1,1	18,7	22,3	90,2	1,5
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	10,1	3,1	4,9	88,6	0	0,6	0	1,7	24,4	19,5	128,5	0,8
2008	336	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	12,2	5,8	25,5	202,3	0,3	0	0	5,1	47,7	43,6	112,9	3,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				32,8	18,5	66,8	566,6	0,5	8,0	0,2	9,6	115,5	100,7	379,1	7,6
Уплотненный полдник															
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ	130	11,9	15,7	20,0	295,4	0	0,3	0,4	1,6	105,9	15,4	136,3	0,8
2012	360	ПОДЛИВ ФРУКТОВЫЙ	40	0,1	0	15,1	61,5	0	5,4	0	0	3,8	1,9	4,8	0,1
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	7,2	29,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				12,6	16,1	51,6	431,1	0	15,2	0,4	2,2	135,2	30,2	159,0	3,7
Всего за день:				61,6	50,7	186,2	1483,9	1,0	25,5	0,6	12,7	664,7	204,8	921,5	13,3

6 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															
2012	168	КАША РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	3,5	6,7	30,5	195,6	0	0,1	0	0,3	88,1	18,3	87,3	0,3
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	140/10	0,2	0	7,2	29,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,1	152,5	0	0	0,1	1,0	7,8	9,9	27,4	0,6
Итого за прием пищи:				6,1	15,9	52,8	377,6	0	0,1	0,1	1,3	106,2	33,5	122,1	1,6
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
Обед															
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0	2,8	0,1	0	16,4	6	14,8	0,3
2012	67	ЩИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6,2	3,5	8,7	96,3	0	8,2	0,2	0,8	35,1	17,4	39,7	0,9
2012	292	МАКАРОННИК С	120	14,6	10,2	25,0	261,0	0,2	6,5	3,0	2,6	26,5	15,5	186,2	3,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				24,2	17,7	61,6	517,4	0,3	17,5	3,3	4,3	91,9	47,9	275,5	6,6
Уплотненный полдник															
2012	238	ТВОРОЖНО - МОРКОВНАЯ	130	10,0	13,6	21,9	270,6	0	0,8	1,0	1,8	80,6	22,7	119,5	1,0
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
2008		ВАФЛЯ	10	0,3	0,3	7,5	34,3	0	0	0	0	1,4	0,9	3,2	0,2
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				15,3	17,7	46,1	432,0	0,3	11,2	1,0	2,4	243,0	52,8	261,5	3,4
Всего за день:				46,6	51,5	180,7	1413,0	0,6	32,8	4,4	8,0	455,1	142,2	673,1	14,4

7 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															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,0	7,7	21,4	175,9	0,1	0,6	0	0,1	131,6	21,7	141,8	0,5
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,0	4,3	13,8	110,0	0,1	0,7	0	0	135,5	19,5	100,7	0,4
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	30/11	4,6	3,9	14,6	113,0	0	0	0	0,8	85,7	11,9	65,7	0,6
Итого за прием пищи:				13,6	15,9	49,8	398,9	0,2	1,3	0	0,9	352,8	53,1	308,2	1,5
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2008	35	САЛАТ КАПУСТНЫЙ	45	0,7	2,9	3,8	45,4	0	6,6	0,1	1,3	21,1	7,0	13,2	0,4
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ	150	5,5	6,2	10,9	120,9	0,1	5,5	0,2	0,9	20,9	20,9	73,2	1,1
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	10,1	3,1	4,9	88,6	0	0,6	0	1,7	24,4	19,5	128,5	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	5,2	19,0	134,5	0,1	9,1	0	0,2	39,4	26,2	78,0	1
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,1	0	14,1	57,2	0	6,2	0	0,1	4,5	2,3	5,8	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				21,8	17,8	69,7	528,2	0,3	28,0	0,3	5,1	117,5	83,5	333,5	5,0
Уплотненный полдник															
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,5	10,5	3,0	133,9	0	0,3	0,1	1,3	84,8	11,2	114,1	1,0
2012	454	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	16,7	80,0	0	60	0,2	0	14,4	3,7	2,3	0,5
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				10,4	11,3	48,5	350,5	0,1	69,8	0,3	2,7	122,7	34,4	157,1	4,3
Всего за день:				50,4	48,4	175,4	1360,0	0,9	100,0	0,6	8,7	738,8	192,6	927,1	10,9

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	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,1	7,6	22,6	179,6	0	0,6	0	0,6	121,0	16,0	96,0	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	135,8	17,7	100,0	0,2
2008	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/10	2,3	0,9	21,6	104,3	0	0,1	0	0,8	8,0	10,6	26,4	0,7
Итого за прием пищи:				11,3	12,6	58,0	391,6	0,1	1,4	0	1,4	264,8	44,3	222,4	1,2
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА, РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНОГО	45	0,5	1,9	1,3	26,1	0	1,1	0	0,9	8,7	6,1	13,4	0,3
2012	67	ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	5,6	7,5	8,1	127,5	0	7,8	0,2	0,8	37,8	19,7	71,3	1,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	16,8	18,6	1,7	241,7	0,1	0,8	0,2	1,4	59,8	18,5	172,0	1,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,9	6,2	21,9	161,9	0,2	0	0	2,7	14,2	72,2	107,8	2,5
2012	348	ПОДЛИВ ОВОЩНОЙ	30	0,6	2,9	4,0	46,1	0	1,2	0,2	1,4	11,3	6,6	14,7	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				31,0	37,5	61,8	715,8	0,4	10,9	0,6	8,1	145,7	132,1	414,0	7,5
Уплотненный полдник															
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,6	1,9	4,7	39,8	0	0,8	0,9	1,1	19,5	14,6	21,1	0,4
2012	454	ПИРОЖОК С МЯСОМ И	130	16,3	16,0	50,2	408,5	0,1	0,4	0	1,2	57,0	25,0	160,0	1,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				18,3	18,5	84,0	579,0	0,12	14,7	0,9	3,1	105,7	55,2	205,6	7,0
Всего за день:				65,2	72,0	211,2	1768,8	0,92	27,9	1,5	12,6	662,0	253,2	970,3	15,8

9 день

Сборникрецептур	№ техноло- гическойкарты	Приемпищи, наименованиеблюда	Массапорции	Пищевыевещества			Энергети- ческаяценность, ккал	Витамины				Минеральныевещества			
				Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,5	8,6	20,9	184,1	0,1	0,6	0	0,7	126,8	36,0	139,7	0,8
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,0	4,3	13,8	110,0	0,1	0,7	0	0	135,5	19,5	100,7	0,4
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/10	2,3	9,0	14,7	148,0	0	0	0,1	1,0	6,9	8,9	24,5	0,5
Итогозаприемпищи:				11,8	21,9	49,4	442,1	0,2	1,3	0,1	1,7	269,2	64,4	264,9	1,7
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итогозаприемпищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	45	0,5	2,9	5,7	52,2	0	1,7	0	1,4	12,2	7,0	13,4	0,7
2012	77/115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	6,4	4,7	25,5	169,5	0,1	5,3	0,2	1,6	25,1	28,7	85,1	1,5
2008	275	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	50	9,6	9,5	5,9	146,3	0	0,4	0	1,4	12,9	12,8	90,7	1,4
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	7,0	9,6	115,7	0	29,9	0,2	1,1	82,9	30,3	60,1	1,6
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	150	0,1	0	10,4	42,9	0	7,8	0	0,1	3,4	2,7	2,9	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итогозаприемпищи:				22,5	24,5	74,1	608,2	0,2	45,1	0,4	6,5	143,7	89,1	287,0	6,9
Уплотненныйполдник															
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	4,7	7,6	19,2	165,0	0	0,6	0	0,4	120,0	15,0	92,5	0,4
2008	483	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	75	5,2	9,4	49,5	300,8	0,1	0	0,1	0,3	18,5	7,5	46,7	0,5
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	7,2	29,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итогозаприемпищи:				10,5	17,4	85,2	540,0	0,1	10,1	0,1	1,3	164,0	35,4	157,1	3,7
Всегозадень:				49,4	67,2	216,1	1672,7	0,8	57,4	0,6	9,5	722,7	210,5	837,3	12,4

10 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															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	150	5,1	7,8	22,7	181,9	0	0,6	0	0,4	120,8	25,3	116,3	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	135,8	17,7	100,0	0,2
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	30/11	4,6	3,8	15	113,0	0	0,1	0	0,8	92,0	13,3	74,0	0,7
Итого за прием пищи:				13,6	15,7	51,5	402,6	0,1	1,4	0	1,2	348,6	56,3	290,3	1,5
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Обед															
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,3	4,6	13,2	120,4	0,2	3,9	0,2	2,0	27,5	25,4	77,0	1,6
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	7,1	3,2	2,2	65,6	0	1,3	0,3	1,8	23,7	19,7	95,9	0,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	5,2	19,0	134,5	0,1	9,1	0	0,2	39,4	26,2	78,0	1
2012	376	КОМПОТ ИЗ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				19,0	13,4	59,5	435,6	0,4	15,3	0,5	4,9	109,1	83,1	290,5	4,8
Уплотненный полдник															
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ	130	13,7	16,9	14,2	299,8	0	0,2	0,5	1,7	98,9	14,9	140,5	0,8
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				18,7	20,7	30,9	426,9	0,3	10,6	0,5	2,3	259,9	44,1	279,3	3,0
Всего за день:				52,3	50,0	161,7	1351,1	0,82	31,3	1,0	8,6	731,6	191,5	874,1	12,1