

Утверждаю: Генеральный директор ОУ «Общепит»  Черкизова С.А. «__» ____ 2022г.	Согласовано: Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа пос.Октябрьский Самарской области Байменова С.В. города Похвистнево Павлова Г.И. «__» ____ 2022г.	Согласовано: Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Октябрьский города Похвистнево Пахомова Т.А. «__» ____ 2022г.
Согласовано: Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Октябрьский Похвистнево Ванина Н.В. «__» ____ 2022г.	Согласовано: Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Октябрьский Похвистнево Козлова Л.А. «__» ____ 2022г.	Согласовано: Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Октябрьский Похвистнево Козлов Д.А. «__» ____ 2022г.

Перспективное десятидневное меню
для питания детей и подростков в лагерях
дневного пребывания в школах
городского округа Похвистнево
Самарской области

2022 год

Летний пришкольный лагерь

[illegible]

1 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	21,93	7,1	11,0	38,2	280,4	0,5	0,1	0,2	0,1	0,2	141,1	209,3	31,2	0,9	237,2	9,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	13,23	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	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	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,72	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:				52,97	17,7	20,8	78,0	572,8	1,2	0,2	0,3	0,1	0,2	434,3	424,4	69,6	2,3	489,7	18,0	0,0	0,1
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	13,40	2,4	6,0	17,3	135,5	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	37,2	70,8	26,6	1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
2008	254	Сосиска отварная	59	15,93	6,6	14,4	0,2	156,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,2	95,6	11,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,91	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
к/к	к/к	Кукуруза консервированная	30	14,13	0,9	0,1	1,9	11,6	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	16,7	5,7	0,2	29,7	0,0	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,55	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,20	3,1	0,3	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		КИВИ	100	10,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				78,38	21,3	28,5	120,5	832,9	70,4	0,5	0,2	0,3	0,1	161,4	310,2	92,0	6,3	1030,4	10,2	0,0	0,1
Всего за день:				131,35	39,0	49,3	198,5	1405,7	71,6	0,7	0,5	0,4	0,2	595,7	734,6	161,6	8,6	1520,1	28,2	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,3	5,1														

2 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	150	34,77	10,3	12,0	5,1	169,7	0,5	0,1	0,3	0,2	1,4	138,9	178,2	18,1	1,5	231,2	21,1	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН	30	3,09	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	
Итого за прием пищи:				40,84	12,6	12,8	35,2	307,6	0,5	0,1	0,4	0,2	1,4	155,3	201,4	25,9	2,2	272,3	21,1	0,0	0,0	
Обед																						
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	36,32	8,7	8,9	17,8	186,2	8,9	0,1	0,1	0,2	0,1	41,0	122,9	34,9	2,0	735,0	9,0	0,0	0,1	
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	31,12	7,9	12,8	6,9	173,7	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	20,6	82,1	13,3	1,1	128,3	2,9	0,0	0,1	
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,28	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,61	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,40	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				90,51	23,0	30,2	100,3	765,6	9,7	0,3	0,3	0,4	0,2	111,7	312,6	90,6	4,5	989,4	13,1	0,0	0,1	
Всего за день:				131,35	35,6	43,0	135,6	1073,2	10,3	0,3	0,6	0,6	1,6	267,0	514,0	116,5	6,6	1261,7	34,2	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	3,8															

3 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	52,07	32,5	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	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
Итого за прием пищи:				58,14	34,8	25,8	96,3	764,9	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	432,7	459,5	64,6	1,9	520,5	7,0	0,0	0,1
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	12,93	1,8	5,8	12,1	110,1	8,0	0,1	0,1	0,2	0,0	49,1	46,9	23,1	1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	7,84	0,3	0,0	0,9	4,9	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	14,7	4,9	0,4	49,2	1,1	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	38,15	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3	2,6	1192,1	12,1	0,0	0,1
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,36	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 20	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,33	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,21	22,5	27,2	93,4	724,6	114,9	0,4	0,4	0,4	0,0	123,9	308,5	96,4	6,3	1654,6	20,6	0,0	0,2
Всего за день:				131,35	57,4	53,0	189,6	1489,5	115,6	0,5	1,0	0,5	0,3	556,6	768,0	161,1	8,2	2175,1	27,6	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	0,9	3,3														

4 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	210	20,61	5,9	10,9	42,1	290,3	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	108,9	132,9	31,6	0,5	191,9	9,6	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,56	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		БАТОН	30	3,09	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
Итого за прием пищи:				39,26	11,4	14,2	84,2	511,1	1,0	0,1	0,3	0,1	0,2	226,1	240,3	54,5	1,2	389,1	18,6	0,0	0,0
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	25,57	6,1	6,4	11,1	126,4	8,9	0,1	0,1	0,2	0,0	41,9	82,0	25,6	1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
2011	271	Котлета домашняя 55	55	30,47	5,9	9,9	2,1	121,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	58,9	9,1	0,9	115,6	2,5	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,20	3,1	0,3	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2011	369	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,86	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:				92,09	24,8	25,6	93,2	701,5	11,0	0,5	0,3	0,3	0,1	104,5	379,5	182,5	10,0	1136,0	12,2	0,0	0,1
Всего за день:				131,35	36,2	39,7	177,4	1212,6	12,0	0,6	0,6	0,4	0,3	330,6	619,8	237,0	11,2	1525,1	30,8	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	4,9														

5 день

Сборник рецептур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	20,64	8,4	11,7	44,4	317,2	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	124,2	178,7	49,1	1,5	252,5	11,2	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,11	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	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	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				38,86	10,8	21,0	87,8	583,6	2,5	0,2	0,2	0,1	0,3	136,1	208,1	55,0	2,2	281,6	11,2	0,0	0,0
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	23,05	12,3	9,7	13,2	189,2	5,1	0,2	0,1	0,2	0,0	94,1	181,5	62,1	3,7	715,0	6,0	0,0	0,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	41,70	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,05	3,4	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 20	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,33	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				92,49	28,5	32,3	84,5	743,2	16,7	0,5	0,3	0,3	0,1	177,3	404,3	125,2	8,2	1794,6	20,4	0,0	0,1
Всего за день:				131,35	39,2	53,3	172,2	1326,8	19,2	0,7	0,5	0,4	0,4	313,4	612,4	180,3	10,4	2076,2	31,7	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,4	4,4														

6 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	210	23,77	8,1	13,1	36,9	298,4	0,5	0,2	0,2	0,1	0,2	133,2	204,8	63,3	1,7	293,3	11,6	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	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	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	17,02	0,3	0,1	27,3	113,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	20,3	10,8	10,8	0,2	103,6	0,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				52,90	10,7	22,3	79,8	564,9	2,9	0,2	0,2	0,1	0,3	160,4	237,0	78,0	2,2	426,0	12,4	0,0	0,0
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	29,83	9,6	10,1	23,5	223,7	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,9	109,7	26,9	1,4	444,9	6,1	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2011	252	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	23,25	11,4	18,9	1,3	221,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	24,0	147,5	18,2	1,7	223,7	0,0	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,40	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				78,45	32,3	38,1	95,1	852,9	6,4	0,5	0,4	0,3	0,2	119,4	479,3	186,7	8,7	1019,5	8,8	0,0	0,1
Всего за день:				131,35	43,0	60,3	174,9	1417,8	9,3	0,8	0,6	0,5	0,5	279,8	716,3	264,8	10,9	1445,5	21,2	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,4	4,1														

7 день

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	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	20,36	5,9	11,1	33,6	258,3	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	118,0	133,6	32,7	0,8	202,2	10,1	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	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
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	11,54	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				34,99	8,4	11,9	74,7	441,9	13,5	0,1	0,2	0,1	0,2	131,7	158,1	39,6	1,1	229,8	10,1	0,0	0,0
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	11,70	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,1	0,2	0,0	51,8	45,4	21,4	1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	125	70,37	13,8	15,6	7,5	225,9	3,3	0,1	0,1	0,4	0,0	28,8	132,2	26,8	2,1	400,6	7,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом Спагетти	150	8,91	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,40	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				96,36	23,6	26,4	81,3	660,8	15,6	0,3	0,2	0,6	0,1	129,6	249,2	72,5	5,1	843,1	12,6	0,0	0,0
Всего за день:				131,35	31,9	38,3	156,0	1102,6	29,1	0,4	0,4	0,6	0,2	261,3	407,3	112,1	6,2	1072,8	22,7	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,2	4,9														

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	401	ОЛАДЫ СО СГУЩ МОЛОКОМ	150	30,68	15,5	17,0	91,2	580,0	0,6	0,2	0,3	0,0	0,1	248,8	241,3	39,5	1,1	429,3	13,2	0,0	0,0	
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	17,48	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:				48,16	16,5	17,2	110,8	663,5	2,2	0,2	0,3	0,0	0,1	261,4	253,9	46,7	3,6	669,3	15,2	0,0	0,0	
Обед																						
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	21,34	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6	1,4	567,9	6,1	0,0	0,1	
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	30,14	7,9	12,8	6,9	173,7	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	20,6	82,1	13,3	1,1	128,3	2,9	0,0	0,1	
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	18,05	3,4	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,40	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				83,19	21,7	28,4	91,9	711,7	20,7	0,4	0,3	0,4	0,2	128,1	311,8	93,2	5,3	1690,1	19,2	0,0	0,2	
Всего за день:				131,35	38,2	45,6	202,6	1375,2	23,0	0,5	0,7	0,4	0,3	389,4	565,7	139,9	8,9	2359,4	34,4	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	5,3															

9 день

9 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	42,24	32,5	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1	
2008		БАТОН	30	3,09	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	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				48,31	34,8	25,8	96,3	764,9	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	432,7	459,5	64,6	1,9	520,5	7,0	0,0	0,1	
Обед																						
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	20,60	7,0	2,9	17,5	124,3	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	33,6	64,2	27,2	1,1	502,2	5,0	0,0	0,0	
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	40,45	6,9	10,0	7,0	145,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,0	61,7	8,9	1,1	129,1	3,0	0,0	0,0	
2011	306	Гороховое пюре	150	10,11	15,7	5,3	32,9	242,4	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	72,0	146,1	57,5	4,5	516,4	3,6	0,0	0,0	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,40	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				83,04	32,1	18,5	99,5	694,0	8,8	0,7	0,3	0,2	0,1	137,6	301,2	107,9	8,2	1298,9	12,4	0,0	0,1	
Всего за день:				131,35	66,9	44,3	195,8	1458,9	9,4	0,8	0,9	0,3	0,3	570,3	760,7	172,5	10,1	1819,4	19,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,7	2,9															

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	34,21	9,0	16,4	16,8	252,4	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	232,6	135,6	13,4	0,8	57,2	0,4	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,56	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		БАТОН	30	3,09	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	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				61,88	14,6	27,9	59,0	548,0	0,6	0,1	0,2	0,2	0,3	350,9	244,9	36,3	1,5	255,9	9,4	0,0	0,0
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	24,14	8,4	7,7	20,7	185,6	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,7	107,4	32,3	1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	33,77	16,5	18,6	39,4	391,6	1,7	0,1	0,1	0,3	0,0	30,9	184,6	42,3	1,6	281,8	4,6	0,0	0,1
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	8,36	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,20	3,1	0,3	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				69,47	28,6	26,8	109,0	804,4	96,9	0,3	0,3	0,6	0,0	95,1	328,6	92,7	4,4	925,3	10,6	0,0	0,2
Всего за день:				131,35	43,2	54,7	167,9	1352,4	97,5	0,4	0,5	0,8	0,3	446,0	573,5	129,0	5,9	1181,2	20,0	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,3	3,9														