Согласовано

Начальник ДОЛ «Солнышко»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Метелькова

Утверждаю

Директор МБОУ Богородская ОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.Кольцова

 Приказ №\_\_22\_\_ от 16 марта 2023

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов**

**в ДОЛ «Солнышко» МБОУ Богородская ОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1 день** |  |
|  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 11,0 | 7,0 | 36,0 | 0,8 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 6,1 | 8,2 | 0,8 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 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 |
|
| 2008 |  | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **14,3** | **19,0** | **69,9** | **507,9** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,1** | **55,5** | **24,0** | **152,5** | **3,1** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,4 | 3,3 | 6,9 | 63,7 | 0,0 | 9,6 | 0,2 | 0,2 | 32,4 | 15,9 | 32,4 | 0,8 |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 16,4 | 6,6 | 6,0 | 150,0 | 0,14 | 2,0 | 0,38 | 0,6 | 38,0 | 30,0 | 172,0 | 1,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | 0,1 | 5,0 | 0,0 | 0,2 | 47,0 | 29,0 | 85,0 | 1,1 |
| 2008 | 442 | СОК  | 200 | 1,0 | 0,0 | 25,4 | 110,0 | 0,0 | 8,0 | 0,5 | 0,0 | 40,0 | 20,0 | 36,0 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 6,0 | 0,2 | 8,0 | 62,0 | 0,1 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 252,0 | 30,0 | 196,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | **35,7** | **16,4** | **114,2** | **759,4** | **0,64** | **51,7** | **1,28** | **3,4** | **442,9** | **169,4** | **628,8** | **7,2** |
| **Всего за день:** | **50,0** | **35,4** | **184,1** | **1267,3** | **0,74** | **51,7** | **1,48** | **4,5** | **498,4** | **193,4** | **781,3** | **10,3** |
| **Сбалансированность:** | **1** | **0,7** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  | **2 день** |  |
|  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 24,3 | 19,7 | 46,5 | 466,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 1,9 | 238,3 | 39,9 | 295,2 | 1,6 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 24,5 | 141,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 111,5 | 27,5 | 95,6 | 0,9 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 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 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,9 | 0,4 | 44,3 | 195,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 12,6 | 24,3 | 60,8 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | **32,1** | **31,4** | **115,4** | **878,0** | **0,1** | **0,8** | **0,2** | **3,5** | **363,4** | **91,7** | **453,6** | **4,3** |
|
| **Обед** |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,1 | 22,9 | 14,0 | 41,9 | 1,0 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 6,5 | 2,3 | 15,6 | 108,9 | 0,1 | 7,7 | 0,2 | 0,3 | 20,3 | 23,7 | 55,7 | 1,0 |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) | 100 | 15,0 | 13,8 | 7,0 | 208,0 | 0,04 | 2,0 | 0,0 | 2,2 | 10,0 | 20,0 | 144,0 | 2,0 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 150 | 3,1 | 3,1 | 13,4 | 95,6 | 0,0 | 9,9 | 0,6 | 0,5 | 66,8 | 29,3 | 72,0 | 1,0 |
| 2008 | 442 | СОК  | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2008 |  | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,0 | 60,0 | 0,0 | 0,2 | 34,0 | 13,0 | 23,0 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | **34,0** | **20,4** | **110,6** | **764,1** | **0,34** | **93,6** | **0,8** | **5,3** | **187,4** | **132,4** | **431,9** | **11,0** |
| **Всего за день:** | **66,1** | **51,8** | **226,0** | **1642,1** | **0,44** | **94,4** | **1,0** | **8,8** | **550,8** | **224,1** | **885,5** | **15,3** |
| **Сбалансированность:** | **1** | **0,8** | **3,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **3 день** |  |
|  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 150 | 6,0 | 7,7 | 24,9 | 193,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 105,7 | 51,4 | 168,8 | 1,9 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 65,0 | 17,9 | 61,4 | 0,6 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,4 | 0,0 | 54,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 130,7 | 5,5 | 74,3 | 0,2 |
| 2008 |  | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
|
| 2008 |  | ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 150,0 | 17,5 | 118,8 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | **17,6** | **16,6** | **77,7** | **548,4** | **0,1** | **2,2** | **0,1** | **0,3** | **460,0** | **98,2** | **452,5** | **3,2** |
| **Обед** |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80,2 | 0,0 | 39,1 | 0,0 | 2,4 | 52,1 | 15,0 | 27,1 | 0,7 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 5,1 | 3,6 | 14,9 | 112,8 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 0,2 | 40,0 | 30,4 | 111,2 | 1,5 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 26.9 | 17.3 | 4.8 | 326.4 | 0.3 | 20.2 | 9.3 | 2.2 | 29.2 | 25.4 | 387.9 | 8.4 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 0,2 | 35,5 | 29,1 | 84,2 | 1,2 |
| 2008 | 442 | СОК  | 200 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 136,0 | 0,0 | 12,0 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 24,0 | 30,0 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 20 | 1,2 | 0,9 | 15,0 | 73,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 1,8 | 10,0 | 0,2 |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **46,8** | **33,2** | **160,8** | **1177,1** | **0,9** | **96,7** | **9,6** | **7,0** | **196,4** | **192,1** | **759,7** | **15,9** |
| **Всего за день:** | **64,4** | **49,8** | **238,5** | **1725,5** | **1,0** | **98,9** | **9,7** | **7,3** | **656,4** | **290,3** | **1212,2** | **19,1** |
| **Сбалансированность:** | **1** | **0,8** | **4,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **4 день** |  |
|  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6,2 | 6,9 | 29,5 | 205,1 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,1 | 96,8 | 39,7 | 148,0 | 1,9 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 6,1 | 8,2 | 0,8 |
| 2008 |  | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 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 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 6,6 | 12,4 | 55,8 | 360,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 15,0 | 9,0 | 56,0 | 0,7 |
|
| **Итого за прием пищи:** | **16,5** | **28,9** | **123,6** | **819,0** | **0,3** | **1,0** | **0,2** | **1,1** | **134,3** | **60,7** | **243,5** | **3,9** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 13,9 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,1 | 22,9 | 13,9 | 41,8 | 1,0 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,1 | 2,2 | 16,0 | 96,8 | 0,1 | 6,4 | 0,2 | 0,2 | 18,4 | 20,0 | 51,2 | 0,8 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 100 | 15,0 | 15,4 | 12,6 | 250,0 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 12,0 | 24,0 | 150,0 | 2,0 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,8 | 4,3 | 9,8 | 93,0 | 0,0 | 27,0 | 0,1 | 0,3 | 90,0 | 29,0 | 59,0 | 1,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 21,0 | 16,0 | 23,0 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2008 | 442 | СОК  | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| 2008 |  | ГРУША | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,4 | 19,0 | 12,0 | 16,0 | 2,0 |
| **Итого за прием пищи:** | **31,4** | **23,3** | **146,5** | **926,3** | **0,38** | **52,4** | **0,3** | **7,3** | **216,7** | **147,3** | **436,3** | **13,4** |
| **Всего за день:** | **47,9** | **52,2** | **270,1** | **1745,3** | **0,68** | **53,4** | **0,5** | **8,4** | **351,0** | **208,0** | **679,8** | **17,3** |
| **Сбалансированность:** | **1** | **1,1** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **5 день** |  |
|  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 150 | 4,7 | 7,5 | 20,1 | 168,0 | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 0,2 | 136,5 | 25,5 | 129,0 | 0,0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,4 | 0,0 | 54,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 130,7 | 5,5 | 74,3 | 0,2 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 24,5 | 141,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 111,5 | 27,5 | 95,6 | 0,9 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 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 |
| 2008 |  | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
|
| **Итого за прием пищи:** | **15,3** | **24,5** | **67,8** | **556,0** | **0,0** | **2,0** | **0,2** | **0,4** | **388,3** | **64,4** | **330,2** | **1,6** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,1 | 22,9 | 14,0 | 41,9 | 1,0 |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,7 | 4,4 | 11,2 | 94,7 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 0,3 | 25,3 | 19,4 | 45,8 | 0,8 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 20,0 | 12,2 | 6,2 | 214,5 | 0,2 | 4,5 | 0,5 | 3,9 | 33,0 | 42,0 | 211,5 | 1,1 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,3 | 92,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,9 | 0,4 | 44,3 | 195,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 12,6 | 24,3 | 60,8 | 1,8 |
| 2008 |  | ГРУША | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,4 | 19,0 | 12,0 | 16,0 | 2,0 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 200 | 6,0 | 2,0 | 8,4 | 80,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 248,0 | 28,0 | 184,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | **36,1** | **19,8** | **127,4** | **841,0** | **0,5** | **26,0** | **0,7** | **7,3** | **378,9** | **151,1** | **603,5** | **8,7** |
| **Всего за день:** | **51,4** | **44,3** | **195,2** | **1397,0** | **0,5** | **28,0** | **0,9** | **7,7** | **767,2** | **215,5** | **933,7** | **10,3** |
| **Сбалансированность:** | **1** | **0,9** | **3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **6 день** |  |
|  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,4 | 23,8 | 2,7 | 282,9 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 4,9 | 114,2 | 19,0 | 247,5 | 2,7 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 6,1 | 8,2 | 0,8 |
| 2008 |  | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,4 | 0,0 | 54,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 130,7 | 5,5 | 74,3 | 0,2 |
| 2008 |  | МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,1 | 38,0 | 0,0 | 0,2 | 35,0 | 11,0 | 17,0 | 0,1 |
|
| **Итого за прием пищи:** | **22,2** | **29,7** | **48,4** | **553,7** | **0,2** | **38,0** | **0,3** | **5,2** | **301,4** | **47,5** | **376,3** | **4,3** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2,2 | 3,3 | 6,1 | 64,0 | 0,1 | 17,6 | 0,2 | 0,2 | 28,0 | 16,8 | 37,6 | 0,6 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 100 | 15,0 | 15,4 | 12,6 | 250,0 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 12,0 | 24,0 | 150,0 | 2,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | 0,1 | 5,0 | 0,0 | 0,2 | 47,0 | 29,0 | 85,0 | 1,1 |
| 2008 | 442 | СОК  | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2008 |  | ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 150,0 | 17,5 | 118,8 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | **31,6** | **27,0** | **110,5** | **833,7** | **1,88** | **52,6** | **0,4** | **6,4** | **284,5** | **139,8** | **512,8** | **10,4** |
| **Всего за день:** | **53,8** | **56,7** | **159,0** | **1387,4** | **2,08** | **90,6** | **0,7** | **11,6** | **585,9** | **187,3** | **889,1** | **14,7** |
| **Сбалансированность:** | **1** | **1,1** | **3,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **7 день** |  |
|  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/25 | 30,2 | 21,3 | 49,5 | 518,1 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 340,1 | 48,4 | 376,5 | 1,3 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 65,0 | 17,9 | 61,4 | 0,6 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2008 |  | БИОКЕФИР | 200 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 122,0 | 0,5 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 216,0 | 32,0 | 190,0 | 0,2 |
|
| **Итого за прием пищи:** | **42,7** | **27,9** | **109,0** | **870,2** | **0,7** | **2,2** | **0,2** | **3,0** | **631,5** | **113,2** | **665,7** | **3,0** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,1 | 22,9 | 14,0 | 41,9 | 1,0 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,7 | 4,4 | 9,0 | 85,1 | 0,0 | 6,8 | 0,2 | 0,3 | 29,1 | 17,3 | 40,9 | 0,8 |
| 2008 | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 22,44 | 7,21 | 0,0 | 152,3 | 0,17 | 0,0 | 0,02 | 0,4 | 16,03 | 24,05 | 164,33 | 0,6 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,93 | 5,06 | 17,39 | 126,80 | 0,11 | 14,42 | 2 | 0,01 | 13,66 | 20,32 |  | 0,82 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **36,24** | **18,2** | **121,6** | **797,8** | **0,47** | **43,2** | **2,22** | **2,9** | **116,1** | **146,05** | **360,43** | **7,7** |
| **Всего за день:** | **78,94** | **46,1** | **230,6** | **1668,0** | **1,17** | **45,4** | **10,74** | **5,9** | **747,63** | **259,25** | **1026,13** | **10,7** |
| **Сбалансированность:** | **1** | **0,6** | **3,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **8 день** |  |
|  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150/5 | 4,4 | 6,0 | 22,1 | 161,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,7 | 86,3 | 12,8 | 73,6 | 0,3 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 6,1 | 8,2 | 0,8 |
| 2008 |  | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
|
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 4,0 | 18,0 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **14,6** | **13,9** | **75,5** | **486,4** | **0,0** | **0,4** | **0,1** | **0,9** | **135,6** | **33,8** | **206,1** | **3,0** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,6 | 3,7 | 15,1 | 111,2 | 0,1 | 3,7 | 0,2 | 1,7 | 22,8 | 24,7 | 62,2 | 1,6 |
|  | 493 | КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ | 90 | 11,1 | 11,1 | 20,4 | 231 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 69,1 |  |  |  |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 150 | 3,1 | 3,1 | 13,4 | 95,6 | 0,0 | 9,9 | 0,6 | 0,5 | 66,8 | 29,3 | 72,0 | 1,0 |
| 2008 | 442 | СОК  | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2008 |  | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 |
| 2008 |  | БИОКЕФИР | 200 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 122,0 | 0,5 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 216,0 | 32,0 | 190,0 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **35,9** | **24,5** | **148,7** | **974,5** | **0,9** | **54,4** | **1,1** | **4,6** | **430,2** | **180,5** | **473,6** | **10,1** |
| **Всего за день:** | **50,5** | **38,4** | **224,2** | **1460,9** | **0,9** | **54,8** | **1,2** | **5,5** | **565,8** | **214,3** | **679,7** | **13,1** |
| **Сбалансированность:** | **1** | **0,8** | **4,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **9 день** |  |
|  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 6,7 | 6,9 | 25,7 | 192,1 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 2,6 | 84,6 | 76,6 | 153,8 | 2,4 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 65,0 | 17,9 | 61,4 | 0,6 |
| 2008 |  | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,4 | 0,0 | 54,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 130,7 | 5,5 | 74,3 | 0,2 |
|
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 4,0 | 18,0 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **17,3** | **15,9** | **89,6** | **570,9** | **0,2** | **0,7** | **0,1** | **2,7** | **294,7** | **109,9** | **336,8** | **4,1** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,1 | 22,9 | 14,0 | 41,9 | 1,0 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 6,2 | 4,3 | 25,7 | 165,3 | 0,1 | 3,7 | 0,2 | 1,7 | 32,3 | 28,5 | 74,6 | 1,8 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 150 | 17,2 | 17,1 | 25,2 | 324,0 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 3,2 | 17,0 | 37,0 | 197,0 | 3,0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 200 | 0,3 | 0,1 | 25,8 | 106,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 18,3 | 15,3 | 11,3 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2008 |  | ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 150,0 | 17,5 | 118,8 | 0,0 |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **34,1** | **24,6** | **136,6** | **925,7** | **0,4** | **25,8** | **0,4** | **7,6** | **275,9** | **144,7** | **535,9** | **10,6** |
| **Всего за день:** | **51,4** | **40,5** | **226,2** | **1496,6** | **0,6** | **26,5** | **0,4** | **10,3** | **570,6** | **254,6** | **872,7** | **14,7** |
| **Сбалансированность:** | **1** | **0,8** | **4,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **10 день** |  |
|  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 11,0 | 7,0 | 36,0 | 0,8 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22,0 | 5,0 | 77,0 | 1,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 6,1 | 8,2 | 0,8 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 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 |
|
| 2008 |  | БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **14,3** | **19,0** | **69,9** | **507,9** | **0,1** | **0,0** | **0,2** | **1,1** | **55,5** | **24,0** | **152,5** | **3,1** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1,0 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,4 | 3,3 | 6,9 | 63,7 | 0,0 | 9,6 | 0,2 | 0,2 | 32,4 | 15,9 | 32,4 | 0,8 |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 16,4 | 6,6 | 6,0 | 150,0 | 0,14 | 2,0 | 0,38 | 0,6 | 38,0 | 30,0 | 172,0 | 1,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | 0,1 | 5,0 | 0,0 | 0,2 | 47,0 | 29,0 | 85,0 | 1,1 |
| 2008 | 442 | СОК  | 200 | 1,0 | 0,0 | 25,4 | 110,0 | 0,0 | 8,0 | 0,5 | 0,0 | 40,0 | 20,0 | 36,0 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 9,0 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 6,0 | 0,2 | 8,0 | 62,0 | 0,1 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 252,0 | 30,0 | 196,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | **35,7** | **16,4** | **114,2** | **759,4** | **0,64** | **51,7** | **1,28** | **3,4** | **442,9** | **169,4** | **628,8** | **7,2** |
| **Всего за день:** | **50,0** | **35,4** | **184,1** | **1267,3** | **0,74** | **51,7** | **1,48** | **4,5** | **498,4** | **193,4** | **781,3** | **10,3** |
| **Сбалансированность:** | **1** | **0,7** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |