

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Тегинская СОШ»

С.Н. Токушева



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Кушнир А.А.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
НА УЧЕБНЫЙ 2022 – 2023 ГОД  
I ВАРИАНТ

## Понедельник

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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	12,62	1,7	4,2	8,1	77,0	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	25,9	38,7	17,0	1,3	230,4	4,1	0,0	0,0	
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,08	6,4	5,8	40,7	240,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	35,2	49,5	12,4	1,2	75,4	0,9	0,0	0,0	
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	46,61	11,2	24,4	0,4	266,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	36,0	162,0	20,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	3,07	1,8	9,8	7,2	122,0	2,0	0,0	0,0	0,3	0,0	8,0	20,0	10,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	100	19,70	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>97,32</b>	<b>32,8</b>	<b>45,5</b>	<b>181,3</b>	<b>1266,9</b>	<b>17,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>181,4</b>	<b>455,7</b>	<b>142,7</b>	<b>14,0</b>	<b>891,0</b>	<b>10,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>																						
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	18,45	0,7	10,1	2,3	102,6	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	20,9	38,4	12,7	0,9	128,3	2,7	0,0	0,0	
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	29,22	9,2	4,6	12,1	127,4	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,1	85,3	17,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	11,36	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	93,6	31,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	260	ГУЛЯШ	175	82,92	26,2	30,1	6,4	401,3	3,2	0,1	0,2	0,0	0,0	36,1	232,2	34,4	3,6	608,7	11,8	0,0	0,1	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ВАФЛИ	50	11,22	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	18,0	5,0	0,8	70,0	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>161,41</b>	<b>53,2</b>	<b>52,9</b>	<b>219,8</b>	<b>1570,1</b>	<b>13,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>153,5</b>	<b>642,0</b>	<b>175,8</b>	<b>14,2</b>	<b>1114,3</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>258,73</b>	<b>86,0</b>	<b>98,5</b>	<b>401,1</b>	<b>2837,1</b>	<b>31,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>334,9</b>	<b>1097,7</b>	<b>318,5</b>	<b>28,1</b>	<b>2005,2</b>	<b>29,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,7</b>															

## Вторник

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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	18,45	0,7	10,1	2,3	102,6	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	20,9	38,4	12,7	0,9	128,3	2,7	0,0	0,0	
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	31,53	9,6	9,0	18,1	192,0	9,2	0,1	0,1	0,2	0,1	36,9	129,0	36,0	2,1	761,4	9,4	0,0	0,1	
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	7,36	2,3	2,0	13,4	81,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	22,0	4,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
2008		АПЕЛЬСИН	100	32,82	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>98,40</b>	<b>24,8</b>	<b>22,3</b>	<b>156,9</b>	<b>933,1</b>	<b>81,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>164,1</b>	<b>387,0</b>	<b>141,6</b>	<b>10,8</b>	<b>1393,9</b>	<b>18,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>																						
2011	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	7,42	1,3	5,2	11,3	98,0	24,1	0,0	0,0	0,4	0,0	36,7	29,0	15,9	1,2	194,3	2,8	0,0	0,0	
2011	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	43,82	14,0	13,4	13,0	231,2	4,8	0,1	0,1	0,3	0,0	38,1	157,8	33,6	2,3	575,9	8,6	0,0	0,1	
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	14,93	3,7	13,8	25,1	239,5	12,2	0,2	0,1	0,0	0,1	49,2	99,0	35,4	1,4	895,3	9,9	0,0	0,1	
2008	238	РЫБА (МИНТАЙ) ЗАПЕЧЕННЫЙ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	65,27	21,7	6,1	5,5	164,8	0,5	0,1	0,1	0,1	0,0	78,6	314,4	71,1	1,3	571,4	198,8	0,0	0,8	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	10,00	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ПРЯНИКИ	30	6,73	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	15,0	2,7	0,2	21,3	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>155,34</b>	<b>53,2</b>	<b>41,1</b>	<b>204,2</b>	<b>1405,2</b>	<b>43,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>246,3</b>	<b>764,0</b>	<b>220,3</b>	<b>11,5</b>	<b>2465,0</b>	<b>223,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>253,74</b>	<b>78,0</b>	<b>63,4</b>	<b>361,1</b>	<b>2338,3</b>	<b>124,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>410,4</b>	<b>1151,0</b>	<b>361,9</b>	<b>22,3</b>	<b>3859,0</b>	<b>242,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,6</b>															

## Среда

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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	210	12,36	5,2	9,1	31,2	227,9	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	117,7	120,6	26,8	0,4	188,8	10,1	0,0	0,0	
2011	403	ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	130	13,80	7,3	14,8	45,7	345,0	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	21,0	64,0	11,9	1,0	127,3	1,9	0,0	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,60	3,3	3,1	26,5	148,0	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ГРУША	100	35,52	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>81,45</b>	<b>26,7</b>	<b>28,2</b>	<b>212,7</b>	<b>1214,8</b>	<b>6,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>302,5</b>	<b>433,4</b>	<b>127,3</b>	<b>7,8</b>	<b>847,6</b>	<b>25,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>																						
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	6,14	1,4	10,2	6,7	124,2	14,5	0,0	0,1	0,3	0,0	37,1	34,1	17,9	0,9	270,2	3,1	0,0	0,0	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	17,28	5,2	5,3	19,4	145,9	9,6	0,1	0,1	0,2	0,1	26,3	92,6	32,4	1,5	730,2	7,6	0,0	0,1	
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	41,86	16,8	12,0	7,4	203,8	16,3	0,2	0,0	7,0	0,0	17,5	288,8	18,8	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,73	7,9	6,5	46,0	273,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	33,1	178,0	41,4	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	100	30,00	0,0	0,0	90,6	362,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	3,0	2,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>110,25</b>	<b>42,6</b>	<b>34,9</b>	<b>285,1</b>	<b>1624,1</b>	<b>40,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>0,1</b>	<b>180,3</b>	<b>771,0</b>	<b>187,9</b>	<b>18,4</b>	<b>1310,6</b>	<b>14,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>191,70</b>	<b>69,3</b>	<b>63,1</b>	<b>497,9</b>	<b>2838,9</b>	<b>47,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,7</b>	<b>7,6</b>	<b>0,3</b>	<b>482,8</b>	<b>1204,4</b>	<b>315,1</b>	<b>26,1</b>	<b>2158,2</b>	<b>40,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>7,2</b>															

## Четверг

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	6,01	1,4	6,1	8,3	93,5	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	32,3	37,7	19,2	1,2	279,4	6,8	0,0	0,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	33,05	20,2	22,2	12,4	336,0	30,0	0,1	0,0	0,0	0,0	76,0	190,0	44,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,75	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	40,64	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,9	0,0	0,0	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>96,62</b>	<b>33,2</b>	<b>29,7</b>	<b>155,0</b>	<b>1029,3</b>	<b>73,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>183,7</b>	<b>393,5</b>	<b>135,8</b>	<b>10,3</b>	<b>641,1</b>	<b>10,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																					
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	18,15	3,5	7,5	18,8	158,6	9,8	0,1	0,1	1,6	0,0	69,5	91,6	54,4	2,3	620,8	11,9	0,0	0,1
2012	59	БОРЩ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	19,20	5,7	8,2	14,6	157,9	14,5	0,1	0,1	0,3	0,0	68,2	87,8	35,2	2,0	532,3	9,2	0,0	0,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	9,78	4,4	7,6	39,4	243,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	3,6	73,2	22,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	281	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	28,04	10,3	11,9	8,9	183,4	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	41,5	104,0	15,7	1,3	216,2	6,3	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	4,63	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>86,97</b>	<b>34,8</b>	<b>36,2</b>	<b>195,7</b>	<b>1252,3</b>	<b>27,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>224,2</b>	<b>511,5</b>	<b>190,7</b>	<b>11,3</b>	<b>1576,2</b>	<b>31,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>183,59</b>	<b>68,0</b>	<b>65,9</b>	<b>350,7</b>	<b>2281,6</b>	<b>101,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>407,9</b>	<b>905,1</b>	<b>326,5</b>	<b>21,6</b>	<b>2217,3</b>	<b>42,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>														

## Пятница

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
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	10,00	5,8	8,5	28,6	213,3	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	111,3	94,8	16,6	0,4	183,0	8,8	0,0	0,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	18,29	6,8	12,4	21,1	224,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	195,2	137,2	19,1	1,1	59,5	1,2	0,0	0,0
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	15,17	2,7	1,0	31,1	143,4	8,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	24,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	19,70	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>64,23</b>	<b>16,4</b>	<b>22,2</b>	<b>106,8</b>	<b>695,6</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>359,3</b>	<b>297,5</b>	<b>67,4</b>	<b>6,6</b>	<b>620,8</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	4,65	1,5	5,1	9,4	90,4	15,2	0,0	0,0	0,0	0,0	37,6	27,9	12,8	0,8	163,5	2,7	0,0	0,0
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	250	23,41	10,6	4,8	16,2	149,7	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0	20,1	112,2	27,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,93	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	93,6	31,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	46,61	11,2	24,4	0,4	266,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	36,0	162,0	20,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	7,36	2,3	2,0	13,4	81,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	22,0	4,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,78	3,8	3,7	24,3	146,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>111,91</b>	<b>44,3</b>	<b>46,4</b>	<b>207,9</b>	<b>1427,9</b>	<b>19,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>263,8</b>	<b>658,2</b>	<b>181,0</b>	<b>10,5</b>	<b>577,7</b>	<b>15,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>176,14</b>	<b>60,7</b>	<b>68,6</b>	<b>314,7</b>	<b>2123,5</b>	<b>38,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>623,1</b>	<b>955,7</b>	<b>248,4</b>	<b>17,2</b>	<b>1198,5</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>														

## Суббота

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	
<b>Завтрак</b>																						
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	18,45	0,7	10,1	2,3	102,6	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	20,9	38,4	12,7	0,9	128,3	2,7	0,0	0,0	
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	27,10	13,0	8,5	23,1	220,9	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	33,7	196,5	50,8	1,9	343,6	100,0	0,0	0,4	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	14,93	4,2	7,0	28,4	194,0	13,8	0,2	0,2	0,1	0,1	47,4	112,2	38,8	1,6	1015,4	11,3	0,0	0,1	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>68,72</b>	<b>29,2</b>	<b>26,5</b>	<b>169,0</b>	<b>1032,0</b>	<b>23,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>162,2</b>	<b>521,7</b>	<b>177,7</b>	<b>11,3</b>	<b>1794,5</b>	<b>118,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	
<b>Обед</b>																						
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	22,66	2,8	6,2	7,9	98,0	3,7	0,1	0,0	0,0	0,0	16,8	52,0	17,6	0,6	92,1	0,0	0,0	0,0	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	9,89	3,0	4,2	10,2	91,0	11,0	0,1	0,0	0,2	0,0	30,0	53,0	22,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	230	86,16	26,2	27,3	38,8	505,3	0,6	0,1	0,2	0,3	0,0	41,3	270,5	52,5	3,5	495,9	10,5	0,0	0,1	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,75	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	15,00	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	45,0	10,0	1,1	55,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>150,63</b>	<b>46,5</b>	<b>43,7</b>	<b>221,0</b>	<b>1464,7</b>	<b>17,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>142,9</b>	<b>569,4</b>	<b>163,7</b>	<b>10,9</b>	<b>849,9</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>219,35</b>	<b>75,8</b>	<b>70,2</b>	<b>389,9</b>	<b>2496,7</b>	<b>40,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>305,1</b>	<b>1091,1</b>	<b>341,4</b>	<b>22,2</b>	<b>2644,4</b>	<b>132,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>															

## Понедельник

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
<b>Завтрак</b>																					
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	11,50	4,6	5,6	18,9	145,4	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	139,4	111,6	22,3	0,3	198,4	11,5	0,0	0,0
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	10,25	3,3	10,6	37,0	256,8	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	12,0	53,0	20,3	1,5	71,3	2,1	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0
2008		БАНАН	100	18,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>44,75</b>	<b>16,1</b>	<b>17,4</b>	<b>161,9</b>	<b>870,6</b>	<b>10,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>205,8</b>	<b>316,7</b>	<b>140,1</b>	<b>8,2</b>	<b>847,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	12,62	1,7	4,2	8,1	77,0	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	25,9	38,7	17,0	1,3	230,4	4,1	0,0	0,0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	37,50	11,4	12,5	8,5	193,0	12,0	0,1	0,1	0,2	0,1	44,4	121,2	29,3	2,1	476,5	7,7	0,0	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14,93	3,8	6,2	25,6	174,3	12,4	0,2	0,1	0,0	0,1	42,6	101,0	34,9	1,4	913,7	10,2	0,0	0,1
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	30,00	13,4	9,3	5,1	178,1	9,4	0,2	1,1	4,5	0,0	28,5	192,0	13,0	4,2	219,0	5,7	0,0	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,75	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>108,73</b>	<b>36,4</b>	<b>33,1</b>	<b>144,0</b>	<b>1042,1</b>	<b>41,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,4</b>	<b>4,7</b>	<b>0,2</b>	<b>167,9</b>	<b>551,3</b>	<b>136,0</b>	<b>12,7</b>	<b>1969,1</b>	<b>31,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>153,48</b>	<b>52,5</b>	<b>50,4</b>	<b>305,9</b>	<b>1912,7</b>	<b>52,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,8</b>	<b>4,9</b>	<b>0,4</b>	<b>373,7</b>	<b>868,0</b>	<b>276,1</b>	<b>20,9</b>	<b>2816,6</b>	<b>49,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>5,8</b>														



## Вторник

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	210	10,00	6,0	8,9	30,1	224,7	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	116,9	99,6	17,4	0,4	192,4	9,3	0,0	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	6,11	2,3	2,9	0,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	87,1	49,5	3,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	10,25	2,7	16,8	29,7	280,2	0,0	0,1	0,0	0,2	0,3	10,8	44,3	16,2	1,2	58,5	1,7	0,0	0,0
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	15,17	2,7	1,0	31,1	143,4	8,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	24,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	19,70	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>62,30</b>	<b>14,9</b>	<b>30,1</b>	<b>116,8</b>	<b>799,0</b>	<b>18,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>267,7</b>	<b>258,9</b>	<b>69,0</b>	<b>6,9</b>	<b>629,2</b>	<b>13,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	13,32	1,1	6,2	4,7	80,8	19,0	0,1	0,0	0,1	0,0	16,8	31,5	17,5	0,9	251,2	2,2	0,0	0,0
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	28,36	9,2	4,6	12,1	127,4	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,1	85,3	17,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	200	46,25	16,6	19,8	20,9	339,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	38,0	155,6	25,3	2,4	325,4	8,9	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	11,36	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	93,6	31,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,75	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>116,21</b>	<b>42,0</b>	<b>37,3</b>	<b>209,8</b>	<b>1356,4</b>	<b>22,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>123,5</b>	<b>514,8</b>	<b>152,6</b>	<b>10,3</b>	<b>783,4</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>178,51</b>	<b>56,8</b>	<b>67,4</b>	<b>326,6</b>	<b>2155,3</b>	<b>41,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>391,1</b>	<b>773,7</b>	<b>221,6</b>	<b>17,1</b>	<b>1412,6</b>	<b>27,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>5,7</b>														

## Среда

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	18,45	0,7	10,1	2,3	102,6	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	20,9	38,4	12,7	0,9	128,3	2,7	0,0	0,0
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	46,61	11,2	24,4	0,4	266,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	36,0	162,0	20,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	11,36	4,4	7,1	46,6	268,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	34,2	91,4	33,4	0,7	67,5	0,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>84,66</b>	<b>27,7</b>	<b>42,6</b>	<b>164,4</b>	<b>1151,3</b>	<b>9,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>151,3</b>	<b>466,3</b>	<b>141,6</b>	<b>10,6</b>	<b>503,1</b>	<b>7,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>																					
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	22,66	2,8	6,2	7,9	98,0	3,7	0,1	0,0	0,0	0,0	16,8	52,0	17,6	0,6	92,1	0,0	0,0	0,0
2012	59	БОРЩ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	19,20	5,1	7,7	14,4	150,2	14,2	0,1	0,1	0,3	0,0	67,9	83,2	34,6	1,9	515,4	8,7	0,0	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14,93	3,8	6,2	25,6	174,3	12,4	0,2	0,1	0,0	0,1	42,6	101,0	34,9	1,4	913,7	10,2	0,0	0,1
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	100	30,13	13,7	8,8	8,8	169,8	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	34,4	187,9	45,1	0,9	360,8	120,0	0,0	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>95,16</b>	<b>36,7</b>	<b>29,9</b>	<b>171,8</b>	<b>1106,8</b>	<b>30,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>221,9</b>	<b>598,7</b>	<b>207,5</b>	<b>11,8</b>	<b>2189,1</b>	<b>142,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>179,82</b>	<b>64,4</b>	<b>72,5</b>	<b>336,1</b>	<b>2258,1</b>	<b>40,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>373,2</b>	<b>1065,0</b>	<b>349,1</b>	<b>22,4</b>	<b>2692,2</b>	<b>150,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>														

## Четверг

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	6,01	1,4	6,1	8,3	93,5	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	32,3	37,7	19,2	1,2	279,4	6,8	0,0	0,0
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	15,82	3,0	15,6	16,4	224,3	11,7	0,1	0,1	0,6	0,1	49,8	69,9	29,2	1,3	473,9	6,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	40,64	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,9	0,0	0,0	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>70,71</b>	<b>16,6</b>	<b>22,9</b>	<b>147,3</b>	<b>870,3</b>	<b>53,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>177,3</b>	<b>299,1</b>	<b>134,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1215,3</b>	<b>17,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																					
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	6,14	1,4	10,2	6,7	124,2	14,5	0,0	0,1	0,3	0,0	37,1	34,1	17,9	0,9	270,2	3,1	0,0	0,0
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	33,68	12,5	11,1	18,8	225,4	5,1	0,1	0,1	0,2	0,1	27,7	129,4	29,6	2,1	539,6	7,6	0,0	0,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	56,65	27,0	25,8	21,4	425,6	8,0	0,2	0,0	0,0	0,0	33,6	304,0	57,6	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,75	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>114,46</b>	<b>52,4</b>	<b>48,2</b>	<b>190,0</b>	<b>1404,8</b>	<b>29,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>165,7</b>	<b>646,0</b>	<b>184,5</b>	<b>15,7</b>	<b>1117,0</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>185,17</b>	<b>69,0</b>	<b>71,1</b>	<b>337,3</b>	<b>2275,1</b>	<b>83,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>343,0</b>	<b>945,1</b>	<b>319,3</b>	<b>25,3</b>	<b>2332,3</b>	<b>32,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,9</b>														

## Пятница

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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	10,00	5,8	8,5	28,6	214,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	111,4	94,9	16,6	0,4	183,2	8,8	0,0	0,0	
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	10,25	3,3	10,6	37,0	256,8	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	12,0	53,0	20,3	1,5	71,3	2,1	0,0	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,60	3,3	3,1	26,5	148,0	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	100	19,70	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>56,48</b>	<b>18,7</b>	<b>23,3</b>	<b>170,8</b>	<b>970,7</b>	<b>11,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>270,4</b>	<b>341,3</b>	<b>101,6</b>	<b>7,3</b>	<b>831,6</b>	<b>25,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																						
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	13,32	1,1	6,2	4,7	80,8	19,0	0,1	0,0	0,1	0,0	16,8	31,5	17,5	0,9	251,2	2,2	0,0	0,0	
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	17,28	14,5	13,3	19,3	254,9	9,6	0,2	0,2	0,2	0,0	36,4	171,1	41,7	2,7	895,6	11,3	0,0	0,1	
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	33,05	20,2	22,2	12,4	336,0	30,0	0,1	0,0	0,0	0,0	76,0	190,0	44,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>71,89</b>	<b>47,2</b>	<b>42,7</b>	<b>151,4</b>	<b>1186,3</b>	<b>58,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>189,4</b>	<b>567,1</b>	<b>178,6</b>	<b>14,6</b>	<b>1454,0</b>	<b>17,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>128,37</b>	<b>65,9</b>	<b>65,9</b>	<b>322,2</b>	<b>2157,0</b>	<b>69,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>459,8</b>	<b>908,4</b>	<b>280,2</b>	<b>21,9</b>	<b>2285,6</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,9</b>															

## Суббота

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	
<b>Завтрак</b>																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	18,78	1,9	8,9	7,7	119,0	7,0	0,0	0,1	0,2	0,0	41,0	37,0	15,0	0,7	315,0	0,0	0,0	0,0	
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	14,58	3,8	4,4	15,8	120,3	32,9	0,1	0,1	0,1	0,1	85,0	61,3	31,2	1,9	416,6	6,3	0,0	0,0	
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	46,61	11,2	24,4	0,4	266,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	36,0	162,0	20,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
2008		БАНАН	100	18,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>106,21</b>	<b>29,7</b>	<b>39,2</b>	<b>160,0</b>	<b>1115,9</b>	<b>50,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>230,2</b>	<b>462,9</b>	<b>183,6</b>	<b>12,1</b>	<b>1386,8</b>	<b>10,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																						
2011	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	7,42	1,3	5,2	11,3	98,0	24,1	0,0	0,0	0,4	0,0	36,7	29,0	15,9	1,2	194,3	2,8	0,0	0,0	
2012	59	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ63,	250	44,12	14,9	16,2	14,6	266,9	14,5	0,1	0,2	0,3	0,0	71,7	165,3	44,3	3,1	699,4	12,9	0,0	0,1	
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	195	46,89	20,0	10,7	8,8	212,2	3,0	0,2	0,2	0,7	0,0	67,7	295,9	78,7	1,5	682,2	187,3	0,0	0,8	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,93	6,0	0,6	68,9	304,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,6	94,5	37,8	2,8	129,5	3,9	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,24	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,07	0,8	0,0	16,2	67,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,8	29,7	17,8	3,0	100,3	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>106,67</b>	<b>47,5</b>	<b>33,0</b>	<b>149,8</b>	<b>1091,7</b>	<b>41,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>236,4</b>	<b>664,7</b>	<b>214,2</b>	<b>12,8</b>	<b>1883,0</b>	<b>206,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>212,88</b>	<b>77,2</b>	<b>72,2</b>	<b>309,8</b>	<b>2207,6</b>	<b>91,7</b>	<b>1,1</b>	<b>0,8</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>466,6</b>	<b>1127,6</b>	<b>397,8</b>	<b>24,9</b>	<b>3269,8</b>	<b>217,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>															