

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Сахалинской области в Охинском районе

\_\_\_\_\_ В.А. Зибзеев



УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБПОУ СИТ

\_\_\_\_\_ А.А. Митрофанов



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обучающихся девушек с 15 лет и старше (2-х разовое питание), обучающихся  
в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении  
«Сахалинский индустриальный техникум»  
На 2019/2020 учебный год



## МЕНЮ

## девушки (15 -18 лет)

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
<b>Завтрак</b>									
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 280	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 240	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ 290	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 310	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 280	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 260	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ 220	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 200	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ С ИЗЮМОМ 250
КАКАО С МОЛОКОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРеной И СЫРОМ 80	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	ВАФЛИ 30	СМЕТАН 20% 15	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 75
ЯБЛОКО 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ПЕЧЕНЬЕ 35	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	АПЕЛЬСИН 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ГРУША 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ЯБЛОКО 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40							
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 120	САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 120	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ 110	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 140	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 120	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 120	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 120
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	СУП РИСОВый С МЯСОМ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 260	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 280	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 280	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 290	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 240	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 260	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 250
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 210	РАГУ 210	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 110	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 220	ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 230	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 210
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	НАПИТОК МАНДОРИНОВЫЙ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 230	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 160	МЯСО ТУШЕНОЕ 110	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40				ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	

## 1 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		С, мг	А, мкг рег. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2017	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	280	14,4	21,4	16,5	313,2	0,1	146,7	2,5	0,4	0,2	0,1	0,3	0,2	0,9	24,1	211,0	174,9	25,6	1,9	1,5	1,4
2017	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	23,0	130,8	0,5	17,7	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9,0
2017	341	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0	10,0	1,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6	4,0	32,0	22,0	16,0	4,4	0,3	4,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>103,5</b>	<b>747,5</b>	<b>20,6</b>	<b>174,4</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>2,7</b>	<b>58,1</b>	<b>380,1</b>	<b>381,7</b>	<b>95,9</b>	<b>9,9</b>	<b>3,4</b>	<b>16,6</b>
<b>Обед</b>																							
2017	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	120	0,9	12,1	2,7	123,2	10,9	10,9	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,4	25,1	46,1	15,3	1,1	0,2	3,3
2017	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	9,2	10,3	15,4	185,3	6,7	185,4	0,7	0,1	0,1	0,2	1,0	0,3	2,5	12,0	29,1	133,2	32,9	2,1	1,6	7,4
2017	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	6,7	29,5	189,3	15,9	41,1	0,4	0,1	0,2	0,1	0,0	0,6	2,1	15,9	18,6	105,0	41,0	1,8	0,7	9,9
2017	230	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	100	16,7	6,7	47,7	323,5	2,3	22,2	3,5	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	3,4	5,8	30,5	195,3	31,7	1,0	1,0	47,7
2017	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,0	14,3	58,4	1,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0,0	0,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	10,8	8,3	30,2	11,9	0,7	0,3	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>144,9</b>	<b>1046,5</b>	<b>36,9</b>	<b>259,7</b>	<b>11,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>9,1</b>	<b>61,5</b>	<b>133,8</b>	<b>553,4</b>	<b>146,9</b>	<b>9,1</b>	<b>4,3</b>	<b>70,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,4</b>	<b>62,4</b>	<b>248,4</b>	<b>1794,0</b>	<b>57,5</b>	<b>434,1</b>	<b>17,3</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>1,3</b>	<b>1,7</b>	<b>11,8</b>	<b>119,6</b>	<b>513,9</b>	<b>935,1</b>	<b>242,8</b>	<b>19,0</b>	<b>7,7</b>	<b>87,1</b>

## 2 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2017	173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	240	9,8	15,1	34,9	314,2	0,6	55,0	0,2	0,1	0,2	0,3	0,0	0,0	0,7	0,0	14,4	230,8	46,7	2,4	0,4	10,0
2017	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	78,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1	7,1	264,0	150,0	10,5	0,3	1,1	0,0
2017	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	68,0	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>103,6</b>	<b>747,5</b>	<b>1,1</b>	<b>141,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>35,3</b>	<b>366,0</b>	<b>526,9</b>	<b>101,2</b>	<b>6,0</b>	<b>2,6</b>	<b>16,7</b>
<b>Обед</b>																							
2017	43	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	120	1,3	12,1	5,2	136,1	47,1	118,4	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	10,6	34,8	29,4	16,1	1,0	0,2	2,0
2017	115	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	5,7	6,0	11,2	116,4	0,8	16,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	1,2	6,4	16,9	69,6	16,3	0,9	1,1	2,5
2017	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	23,4	17,6	83,1	581,2	24,2	3,0	6,0	0,0	0,2	0,3	2,2	1,0	7,5	76,2	95,7	572,8	166,8	5,9	7,4	14,4
2017	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	7,0	7,0	4,0	1,4	0,0	1,0	
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	10,8	8,3	30,2	11,9	0,7	0,3	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>144,9</b>	<b>1046,5</b>	<b>74,1</b>	<b>138,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>1,4</b>	<b>10,1</b>	<b>116,1</b>	<b>169,9</b>	<b>743,8</b>	<b>222,7</b>	<b>11,5</b>	<b>9,5</b>	<b>22,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,4</b>	<b>62,4</b>	<b>248,5</b>	<b>1794,0</b>	<b>75,2</b>	<b>279,8</b>	<b>15,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>3,4</b>	<b>1,6</b>	<b>12,3</b>	<b>151,4</b>	<b>535,9</b>	<b>1270,7</b>	<b>323,9</b>	<b>17,5</b>	<b>12,1</b>	<b>38,8</b>

## 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2017	173	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	290	14,2	12,7	22,0	260,1	0,7	67,6	2,5	0,1	0,3	0,3	0,0	0,2	0,7	20,6	196,0	334,7	2,3	2,6	2,4	15,3
2017	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0,0	72,4	0,7	0,8	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7,0
2017	325	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	26,5	107,0	1,2	1,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	15,6	8,6	4,1	0,6	0,0	0,6	
2017	338	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,0	19,0	16,0	12,0	2,0	0,2	1,0	
2017	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>103,5</b>	<b>747,5</b>	<b>6,9</b>	<b>202,2</b>	<b>6,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>53,8</b>	<b>268,6</b>	<b>501,5</b>	<b>47,6</b>	<b>8,7</b>	<b>3,9</b>	<b>26,1</b>
<b>Обед</b>																							
2017	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	110	2,0	8,4	10,2	120,8	6,3	30,4	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	15,5	35,9	50,0	24,6	1,6	0,6	7,5
2017	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	9,0	10,4	12,4	174,6	8,8	200,0	0,5	0,1	0,0	0,1	1,1	0,3	2,3	16,0	47,0	118,6	32,8	2,2	1,8	8,6
2017	217	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	210	18,2	16,8	54,5	446,8	1,4	672,0	7,6	0,0	0,1	0,1	2,3	0,5	4,2	22,3	33,0	246,6	57,1	3,2	3,8	9,5
2017	346	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	23,4	94,8	5,3	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	15,9	4,6	4,5	0,1	0,0	0,4	
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>144,9</b>	<b>1046,5</b>	<b>21,8</b>	<b>903,8</b>	<b>14,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>1,2</b>	<b>7,9</b>	<b>83,1</b>	<b>151,4</b>	<b>500,0</b>	<b>144,4</b>	<b>9,8</b>	<b>7,1</b>	<b>28,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,4</b>	<b>62,4</b>	<b>248,4</b>	<b>1794,0</b>	<b>28,7</b>	<b>1106,0</b>	<b>20,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>3,6</b>	<b>1,6</b>	<b>9,9</b>	<b>136,9</b>	<b>420,0</b>	<b>1001,5</b>	<b>192,0</b>	<b>18,5</b>	<b>11,0</b>	<b>54,3</b>

## 4 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2017	173	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	310	10,7	13,2	33,4	345,1	0,8	73,2	1,9	0,2	0,2	0,2	0,0	0,1	0,7	15,2	30,6	0,7	0,0	0,0	0,0	13,3
2017	8	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕННОЙ И СЫРОМ	80	8,1	12,0	11,6	136,4	0,1	34,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	1,4	4,2	135,6	143,6	18,7	1,0	0,7	0,0
2017	375	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,1	56,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	12,5	7,4	5,8	0,7	0,0	0,0	
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>103,5</b>	<b>747,2</b>	<b>0,9</b>	<b>108,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>47,6</b>	<b>198,3</b>	<b>231,9</b>	<b>49,9</b>	<b>4,4</b>	<b>1,6</b>	<b>15,5</b>
<b>Обед</b>																							
2017	24	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	140	1,5	14,2	3,4	148,1	23,2	178,2	6,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,8	26,7	49,6	44,8	31,3	1,3	0,3	5,7
2017	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	280	14,2	11,7	19,9	233,8	5,6	207,0	2,6	0,1	0,3	0,1	1,2	0,4	2,8	14,7	45,3	165,4	45,9	3,2	2,5	8,0
2008	260	РАГУ	210	13,5	9,7	53,0	361,3	0,3	0,4	4,1	0,0	0,1	0,2	2,2	0,6	4,2	17,5	49,8	44,8	31,3	1,3	0,3	5,7
2017	436	НАПИТОК МАНДОРИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	23,3	93,8	3,4	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	3,3	4,1	0,0	0,0	0,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>144,0</b>	<b>1046,5</b>	<b>32,5</b>	<b>387,4</b>	<b>15,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>3,4</b>	<b>1,3</b>	<b>8,8</b>	<b>87,1</b>	<b>180,3</b>	<b>338,5</b>	<b>138,0</b>	<b>8,5</b>	<b>4,0</b>	<b>21,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,4</b>	<b>62,4</b>	<b>247,5</b>	<b>1793,7</b>	<b>33,4</b>	<b>495,4</b>	<b>19,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>	<b>1,7</b>	<b>12,0</b>	<b>134,7</b>	<b>378,6</b>	<b>570,4</b>	<b>187,9</b>	<b>12,9</b>	<b>5,6</b>	<b>37,1</b>

## 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2017	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,5	17,2	15,4	251,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2017	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	40	3,3	5,1	10,9	108,5	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	1,0	0,1	1,0	3,1	6,5	79,9	0,0	1,3	0,0	2,6
2017	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	23,0	130,8	0,5	17,7	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9,0
2017	340	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	5,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,0	16,0	11,0	8,0	2,2	0,2	2,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,5</b>	<b>103,5</b>	<b>747,5</b>	<b>10,5</b>	<b>22,7</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>	<b>2,5</b>	<b>35,1</b>	<b>159,6</b>	<b>275,7</b>	<b>62,3</b>	<b>7,1</b>	<b>1,8</b>	<b>15,8</b>
<b>Обед</b>																							
2017	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,6	12,1	7,3	146,0	14,6	252,8	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	8,6	44,5	40,7	21,5	1,1	0,4	3,7
2017	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	280	10,0	11,3	9,2	172,1	13,9	207,8	0,5	0,1	0,0	0,1	1,2	0,4	2,4	14,9	50,6	123,9	31,8	2,1	1,9	7,5
2017	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	12,2	4,0	10,6	141,1	21,5	10945,6	2,0	0,0	0,3	3,0	97,5	1,0	11,8	390,2	14,0	461,9	26,4	10,1	0,0	10,3
2017	171	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	5,3	7,7	53,7	297,8	0,0	41,5	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	15,1	21,3	110,5	37,8	0,8	1,1	1,1
2017	348	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,3	0,0	19,7	80,0	0,6	10,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	5,0	14,1	8,8	4,8	0,4	0,0	0,8
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,4</b>	<b>35,9</b>	<b>144,9</b>	<b>1046,5</b>	<b>50,6</b>	<b>11457,9</b>	<b>10,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>98,7</b>	<b>1,8</b>	<b>16,9</b>	<b>462,0</b>	<b>164,1</b>	<b>826,0</b>	<b>147,7</b>	<b>17,2</b>	<b>4,3</b>	<b>25,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,4</b>	<b>62,4</b>	<b>248,4</b>	<b>1794,0</b>	<b>61,1</b>	<b>11480,6</b>	<b>13,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>3,4</b>	<b>99,7</b>	<b>2,2</b>	<b>19,4</b>	<b>497,1</b>	<b>323,7</b>	<b>1101,7</b>	<b>210,0</b>	<b>24,3</b>	<b>6,1</b>	<b>41,4</b>

## 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2017	173	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	280	14,1	8,2	17,2	165,2	0,7	65,4	2,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,4	1,0	27,4	166,5	251,7	68,7	2,0	1,7	14,8
2017	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	88,5	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2017		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	17,5	146,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	1,0	31,5	7,0	0,7	0,0	0,0	
2017	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	68,0	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5	
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0	
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>103,5</b>	<b>747,5</b>	<b>1,0</b>	<b>166,6</b>	<b>4,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>55,6</b>	<b>256,9</b>	<b>432,2</b>	<b>119,7</b>	<b>6,0</b>	<b>2,8</b>	<b>21,5</b>
<b>Обед</b>																							
2017	62	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	100	0,9	0,0	0,5	6,3	6,7	55,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,9	50,0	50,1	144,6	13,5	0,1	0,0	
2017	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	290	8,8	17,7	22,5	297,1	10,2	208,4	0,6	0,1	0,1	0,2	1,2	0,5	3,1	15,8	31,9	152,4	0,0	2,5	2,0	10,1
2017	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,8	11,0	12,6	195,5	0,2	14,2	3,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	2,7	0,0	18,4	145,3	26,4	1,2	0,5	2,7
2017	234	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,7	6,7	39,4	236,0	0,0	36,3	2,6	0,1	0,1	0,0	0,2	1,0	15,5	35,8	190,6	25,0	1,3	0,6	0,0	
2017	343	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	1,6	1,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	13,2	4,0	4,4	0,8	0,1	0,8	
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>144,7</b>	<b>1046,5</b>	<b>18,7</b>	<b>316,1</b>	<b>8,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>8,3</b>	<b>65,2</b>	<b>168,9</b>	<b>622,6</b>	<b>225,8</b>	<b>22,0</b>	<b>4,2</b>	<b>15,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,4</b>	<b>62,4</b>	<b>248,2</b>	<b>1794,0</b>	<b>19,7</b>	<b>482,7</b>	<b>13,2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>	<b>10,9</b>	<b>120,8</b>	<b>425,8</b>	<b>1054,8</b>	<b>345,5</b>	<b>28,0</b>	<b>7,0</b>	<b>37,3</b>



## 7 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2017	173	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	260	11,9	16,3	31,7	320,3	0,6	61,5	2,0	0,1	0,2	0,3	0,0	0,1	0,6	12,7	168,5	266,3	61,1	2,1	2,2	14,5
2017	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	78,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1	7,1	264,0	150,0	10,5	0,3	1,1	0,0
2017	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	27,4	108,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	7,6	3,3	0,2	0,0	0,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>103,5</b>	<b>747,5</b>	<b>0,8</b>	<b>139,5</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>48,0</b>	<b>466,0</b>	<b>504,1</b>	<b>120,3</b>	<b>5,3</b>	<b>4,2</b>	<b>16,7</b>
<b>Обед</b>																							
2017	42	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	120	1,8	12,1	9,2	154,3	8,0	528,7	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	8,2	29,8	55,3	24,8	1,0	0,5	3,4
2017	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	240	9,1	8,4	17,7	178,5	6,4	169,1	0,9	0,0	0,1	0,2	1,0	0,3	2,4	13,1	27,3	140,8	31,8	1,9	1,7	7,2
2017	202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	7,8	6,4	47,9	274,4	0,0	33,5	1,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	14,9	13,6	59,5	10,7	1,4	0,5	1,1
2017	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	10,7	8,7	3,9	143,6	33,5	1,8	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	14,9	13,6	5,5	10,7	1,4	0,5	1,4
2017	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	21,8	86,2	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0
2018		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>144,9</b>	<b>1046,5</b>	<b>47,9</b>	<b>734,7</b>	<b>10,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>5,5</b>	<b>79,3</b>	<b>113,0</b>	<b>341,3</b>	<b>105,3</b>	<b>8,4</b>	<b>4,1</b>	<b>15,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,4</b>	<b>62,4</b>	<b>248,4</b>	<b>1794,0</b>	<b>48,7</b>	<b>874,2</b>	<b>14,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>	<b>1,1</b>	<b>7,2</b>	<b>127,3</b>	<b>579,0</b>	<b>845,4</b>	<b>225,6</b>	<b>13,7</b>	<b>8,3</b>	<b>32,0</b>

## 8 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2017	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	220	16,0	21,9	17,4	327,0	9,4	24,8	13,3	0,0	0,1	0,2	0,2	0,5	2,5	15,3	63,3	230,4	76,3	2,1	0,4	5,9
2017		ВАФЛИ	30	2,8	3,3	27,6	154,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	16,0	36,0	10,0	0,0	0,0	0,0
2017	375	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,1	56,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	12,5	7,4	5,8	0,7	0,0	0,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>103,5</b>	<b>746,7</b>	<b>9,4</b>	<b>27,8</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>4,0</b>	<b>43,5</b>	<b>111,4</b>	<b>354,0</b>	<b>117,5</b>	<b>5,5</b>	<b>1,3</b>	<b>8,1</b>
<b>Обед</b>																							
2017	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,7	86,9	17,2	35,2	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	9,7	44,7	24,8	13,2	0,8	0,3	2,4
2017	101	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	260	12,0	9,4	24,9	225,2	5,9	213,8	2,2	0,0	0,2	0,2	1,1	0,5	3,3	19,2	33,0	187,7	76,7	3,4	2,2	8,2
2017	227	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	6,4	5,5	14,0	272,9	13,2	6718,1	6,4	0,0	0,3	1,9	60,1	0,6	7,3	240,2	10,0	293,3	18,2	6,4	5,2	6,3
2017	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	9,3	15,6	38,6	193,6	84,6	187,6	7,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,7	3,1	52,0	214,6	151,7	77,4	4,7	2,0	15,7
2017	344	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0,3	0,0	14,3	59,2	1,6	3,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	13,8	5,6	4,5	0,5	1,2
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>144,9</b>	<b>1047,3</b>	<b>122,5</b>	<b>7158,2</b>	<b>20,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>2,3</b>	<b>61,2</b>	<b>2,1</b>	<b>15,4</b>	<b>349,3</b>	<b>322,6</b>	<b>751,5</b>	<b>216,5</b>	<b>22,5</b>	<b>11,1</b>	<b>36,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,4</b>	<b>62,4</b>	<b>248,4</b>	<b>1794,0</b>	<b>131,9</b>	<b>7186,0</b>	<b>35,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>2,5</b>	<b>61,4</b>	<b>2,8</b>	<b>19,4</b>	<b>392,8</b>	<b>434,0</b>	<b>1105,5</b>	<b>334,0</b>	<b>28,0</b>	<b>12,4</b>	<b>44,1</b>

## 9 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2017	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	16,2	22,9	38,2	414,5	0,5	97,8	4,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,7	7,3	308,6	425,4	46,1	1,2	0,9	1,4
2017		СМЕТАН 20%	15	0,3	1,9	0,3	18,5	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	5,4	0,7	0,0	0,0	0,9
2017	341	АПЕЛЬСИН	200	1,5	0,3	13,8	73,1	102,0	13,6	0,3	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,5	10,2	57,8	0,0	22,1	0,5	0,0	0,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,4	0,5	34,2	159,8	0,0	0,0	1,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	20,3	15,6	56,7	22,3	1,4	0,6	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>103,5</b>	<b>747,5</b>	<b>102,5</b>	<b>123,4</b>	<b>6,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>49,8</b>	<b>396,9</b>	<b>522,3</b>	<b>98,8</b>	<b>4,7</b>	<b>2,0</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>																							
2017	43	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,2	10,1	3,4	109,8	24,2	37,8	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	7,4	27,0	31,3	15,0	1,0	0,3	2,6
2017	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,6	8,8	18,9	188,0	6,6	176,0	0,7	0,0	0,1	0,2	1,0	0,3	2,5	13,2	27,2	125,4	31,3	2,1	1,8	7,7
2017	302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	3,7	10,2	40,7	221,5	0,0	41,5	7,3	0,1	0,4	0,2	0,0	0,4	3,5	34,0	34,3	287,0	13,1	6,8	2,2	3,5
2017	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	110	13,9	6,4	4,3	181,6	1,8	122,8	4,7	0,0	0,2	0,3	4,7	0,7	5,9	20,1	22,2	326,2	43,4	4,7	6,0	14,4
2017	355	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	33,2	136,1	0,3	93,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	41,0	31,9	21,0	0,5	0,0	0,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>144,9</b>	<b>1046,5</b>	<b>32,9</b>	<b>471,4</b>	<b>19,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>5,7</b>	<b>1,6</b>	<b>13,8</b>	<b>102,9</b>	<b>171,3</b>	<b>882,0</b>	<b>149,2</b>	<b>17,8</b>	<b>11,2</b>	<b>30,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,4</b>	<b>62,4</b>	<b>248,4</b>	<b>1794,0</b>	<b>135,3</b>	<b>594,7</b>	<b>26,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	<b>5,7</b>	<b>1,9</b>	<b>16,3</b>	<b>152,7</b>	<b>568,2</b>	<b>1404,2</b>	<b>247,9</b>	<b>22,5</b>	<b>13,3</b>	<b>34,9</b>

## 10 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2017	186	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	250	11,8	21,4	7,8	264,6	0,3	132,9	2,5	0,8	0,2	0,2	0,1	0,3	1,0	27,1	110,0	238,5	63,7	2,7	1,5	12,4
2017	440	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,5	3,5	24,3	150,5	0,0	21,4	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	15,5	37,8	70,0	9,6	0,5	0,3	2,2
2017	440	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	27,0	122,9	80,0	130,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	0,0	0,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>103,5</b>	<b>747,5</b>	<b>80,3</b>	<b>285,0</b>	<b>4,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>2,7</b>	<b>70,8</b>	<b>186,7</b>	<b>389,8</b>	<b>103,6</b>	<b>6,4</b>	<b>2,7</b>	<b>16,8</b>
<b>Обед</b>																							
2017	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	120	1,7	11,4	9,6	143,6	13,7	290,1	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	12,0	47,1	39,0	21,5	1,2	0,5	4,9
2017	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,4	10,2	13,9	184,8	5,6	192,0	0,5	0,1	0,1	0,1	1,0	0,2	2,2	13,2	48,8	152,4	38,2	2,6	1,7	8,1
2017	219	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	17,0	14,0	62,8	450,2	1,8	243,1	5,2	0,0	0,1	0,2	0,6	0,6	7,1	16,4	16,4	27,1	231,3	45,3	2,2	8,0
20082017	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,0	14,3	58,4	1,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0,0	0,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	27,4	127,9	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	16,2	12,4	45,4	17,8	1,1	0,4	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	12,0	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>145,0</b>	<b>1046,5</b>	<b>22,2</b>	<b>725,3</b>	<b>12,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>11,1</b>	<b>70,4</b>	<b>146,9</b>	<b>307,5</b>	<b>322,9</b>	<b>52,6</b>	<b>5,3</b>	<b>23,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,4</b>	<b>62,4</b>	<b>248,5</b>	<b>1794,0</b>	<b>102,5</b>	<b>1010,3</b>	<b>17,8</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>13,8</b>	<b>141,2</b>	<b>333,6</b>	<b>697,3</b>	<b>426,5</b>	<b>59,0</b>	<b>8,0</b>	<b>40,0</b>