

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Новое Якушкино муниципального района
Иса克林ский Самарской области



Утверждаю:
Директор школы *Н.И. Баранова* /Н.И.Баранова/
« *15* » *августа* 2019 г

ПРИМЕРНОЕ

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в дошкольных структурных подразделениях ГБОУ СОШ с. Новое Якушкино в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Напиток лимонный 5. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Хлеб
Обед									
1. Огурец свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень по-строгановски 4. Вермишель с маслом 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Рис отварной 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной. 3. Хлебцы рыбные 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Икра кабачковая консервированная 2. Рассольник домашний с курой и сметаной 3. Жаркое домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Винегрет овощной с сельдью 2. Суп картофельный с горохом и гречками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из консервированных плодов 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 3. Котлеты рубленые из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из чернослива с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной с добавлением морской капусты 3. Тефтели рыбные 4. Картофельное пюре 3. Компот из свежих яблок с витамином С 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
1. Биточки манные с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Печенье	1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком.	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральный 3. Чай с лимоном	1. Булочка домашняя молочная 2. Молоко кипяченое	1. Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2. Чай с молоком 3. Зефир	1. Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная	1. Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным 2. Кофейный напиток 3. Зефир	1. Запеканка манная с яблоком 2. Чай с молоком 3. Вафли	1. Лапшевник с творогом 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Рыба, запеченная в омлете 3. Чай с молоком 4. Печенье
Калорийность всего за день (ккал):									
1484,78	1733,1	1712,9	1530,2	1587,6	1551,1	1613,9	1501,7	1670,2	1518,5

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	С Мг	А Мг	Е Мг	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	317	КАША КУКУРУЗНАЯ	250	4,075	0,6	0,6	165,98	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:															
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9
2008	254	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:															
Полдник															
2008	206	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	120	4,56	2,4	41,76	202,8	0,04	10,8	0	0	74,4	0	0	111,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				40,3	36,5	253,3	1484,78	0,6	103,44	0,6	7	549	133,8	553,2	120,84
Среднедневная сбалансированность				0,6	0,6	4									

2 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:						73,6	451,62	0,21	0,5	0,03	0,17	224,24	45,99	254,75	2,7
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	11,0	9,4	2,5	180,9	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1
2008	338	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	7,02	7,38	37,512	248,85	0,072	0	0	0	7,578	0	0	0,972
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:															
Полдник															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	22,5	13,2	37,8	361,0	0	12,2	0,1	1,1	181,5	31,4	237,4	1,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				72,7	90,2	227	1733,1	0,8	54,9	5,8	3,8	787,7	153,7	1011,6	16,1
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,6	4									

3 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
Завтрак																
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
Итого за прием пищи:						71,55		0,3	1,3	0,04	1,15	284,3	73,0	306,7	1,9	
Обед																
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,0	7,3	9,4	122,1	0	7,8	0,2	0,3	41,5	21,9	65,2	1,2	
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	20,624	16,304	5,248	250	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584	
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0	0,7	0	0,1	12,8	5,3	5,2	0,6	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
Итого за прием пищи:																
Полдник																
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48	
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5	
Итого за прием пищи:																
Всего за день:					58,9	70,2	210	1712,9	0,6	47,8	0,4	8,7	523	288,4	621,6	20,1
Среднедневная сбалансированность					1,1	1,3	4									

4 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:															
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	14,5	11,8	5,7	226,1	0,2	0,5	0	0,2	45,1	34,1	233,0	0,9
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,3	5,2	14,6	115,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:															
Полдник															
к/к	к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				57,7	51,1	199,3	1530,2	1,1	33,8	0,8	5,3	864,5	229	1069,6	9,1
Среднедневная сбалансированность				1,2	1	4									

5 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:															
Обед															
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	14,7	147,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:															
Полдник															
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,2	7,9	42,7	279,7	0,1	0	0	1,4	108,3	15,3	93,7	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
2008	153	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	00	0	0	0
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				50,3	48,8	226,7	1587,6	0,8	57	0,2	7,6	574,8	196,9	734,3	10,2
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,8	4									

6 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:															
Обед															
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/20	3,4	1,7	0	29	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	4,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2
2008	110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,808	11,368	0	185,976	0,096	1,072	0	0	13,52	0	0	0,988
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,1	14,6	109,7	0	28,3	0,1	1,8	72,0	26,1	51,3	1,6
2008	442	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПЛОДОВ	200	0,48	0,18	32,44	133,4	0	1,98	0,1	0	15,98	21,6	27	1,46
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:															
Полдник															
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				58,1	44,1	226,7	1551,1	0,9	41,2	0,4	6,6	467	188,1	689,7	13,9
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4									

7 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	20	0,6	0	1,3	7,8	0	0,8	0	0,2	3,6	3,8	11,2	0,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	20,3	84,1	0	2,3	0	0	12,7	3,1	2,9	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:															
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,9	7,8	7,4	122,6	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64
2008	137	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	200	5,76	2,81	17,58	110,32	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:															
Полдник															
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	120/30	16,9	12,9	42,2	356,4	0	0,3	0,1	0,4	123,0	34,1	203,9	0,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
2008	153	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	00	0	0	0
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				58,5	58,3	205,6	1613,9	0,4	22,6	0,5	7	600,9	150,6	849,9	10
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,1	4									

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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
Завтрак																
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
Итого за прием пищи:								0,2	0,5	0,04	0,15	147,4	39,2	239,4	1,8	
Обед																
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,9	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66,0	1,3	
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8	
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,0	3,1	12,9	92,9	0	9,1	0,6	0,5	64,2	27,6	69,2	1,0	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
Итого за прием пищи:																
Полдник																
2008	195	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7	
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5	
к/к	к/к	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6	
Итого за прием пищи:											0,7					
Всего за день:					51,2	39,6	243	1501,7	0,4	58,9	1,8	4,6	270,9	147,9	564,5	12
Среднедневная сбалансированность					0,8	0,7	4									

9 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:															
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250/10/5	1,8	4,9	12,7	105,1	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	31,5	209,8	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:															
Полдник															
2008	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	17,18	15,04	40,26	365,16	0,12	0,16	0,1	0,9	128,9	22,6	188,8	1,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				70,8	64	223,8	1670,2	1,2	35,3	0,4	4,9	967,6	237	1159,2	10
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,1	4									

10 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				9,85	12,35	67,15	419,5	0,1	1,3	0,04	0,95	135,5	27,6	136,0	1,4
Обед															
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0,3	35,0	22,4	70,6	1,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:															
Полдник															
2008	249	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	80	14,184	3,696	2,336	98,664	0,064	0,824	0	0	43,464	0	0	0,864
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				57,1	42,2	205,6	1518,5	0,4	41,6	1,5	8,6	374	151,8	518,8	10,8
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4									

Повар Герасимова Н.В.