

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 юношей 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

юноши (15-18 лет)

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 300	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 280	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ 300	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 320	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 300	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 280	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ 240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 250	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ С ИЗЮМОМ 260
КАКАО С МОЛОКОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРеной И СЫРОМ 85	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ 45	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	ВАФЛИ 30	СМЕТАН 20% 20	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100
ЯБЛОКО 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ПЕЧЕНЬЕ 40	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ГРУША 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ЯБЛОКО 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	АПЕЛЬСИН 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40							
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 150	САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 140	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ 120	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 150
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 280	СУП РИСОВый С МЯСОМ 260	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 280	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 300	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 280	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 280	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 250
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 210	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 220	РАГУ 220	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 220	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 240	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 250	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 220
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ 120	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	НАПИТОК МАНДОРИНОВЫЙ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 250	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 110	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	МЯСО ТУШЕНОЕ 120	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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 70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40				ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	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 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
Завтрак																							
2017	206	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	300	15,8	23,9	30,5	402,8	0,1	152,9	2,7	0,4	0,2	0,1	0,3	0,2	1,0	25,4	224,4	185,1	272,3	2,0	1,5	1,5
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	70	5,0	0,4	31,9	149,2	0,0	0,0	1,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	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
Итого за прием пищи:				28,0	28,5	122,0	858,4	20,6	180,6	6,3	0,4	0,5	0,3	0,3	0,6	3,0	62,1	395,6	399,4	345,6	10,2	3,5	16,7
Обед																							
2017	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	150	1,1	11,6	3,4	122,5	13,7	13,7	4,9	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,3	5,5	31,4	57,5	19,1	1,4	0,3	4,1
2017	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	280	9,9	11,0	73,0	449,1	7,4	198,2	0,8	0,1	0,1	0,2	1,2	0,5	2,8	13,3	32,2	148,6	37,0	2,2	1,9	8,2
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	120	19,0	10,4	15,7	221,4	2,6	26,6	3,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	4,2	0,0	36,7	234,2	38,0	1,2	1,3	57,2
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
Итого за прием пищи:				39,6	40,3	174,2	1207,5	40,7	279,7	10,8	0,2	0,7	0,6	1,2	1,5	10,3	58,1	149,4	619,1	161,1	9,7	5,0	81,6
Всего за день:				67,6	68,8	293,1	2065,9	61,3	460,3	17,1	0,6	1,2	0,9	1,5	2,1	13,3	120,2	545,0	1018,5	506,7	19,9	8,5	98,3

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2017	173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	280	11,4	17,8	49,0	407,7	0,7	74,8	0,2	0,2	0,3	0,3	0,0	0,0	0,9	0,0	174,7	269,4	54,6	2,8	0,5	11,7
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	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	68,0	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	0,4	31,9	149,2	0,0	0,0	1,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	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
Итого за прием пищи:				28,2	28,7	122,2	862,3	1,2	161,6	2,6	0,2	0,5	0,5	0,5	0,2	2,6	38,0	528,4	573,0	112,1	6,6	2,8	18,4
Обед																							
2017	43	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	140	1,6	14,1	5,9	158,8	55,0	138,2	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	12,4	40,4	34,3	18,7	1,2	0,2	2,4
2017	115	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	260	5,8	6,1	11,7	120,9	0,8	17,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	1,2	6,6	17,3	72,3	16,7	0,9	1,1	2,6
2017	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	26,2	19,4	108,2	715,2	25,5	3,2	6,4	0,0	0,3	0,3	2,2	1,0	0,0	79,9	100,5	600,2	173,6	6,2	7,7	15,1
2017	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	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	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
Итого за прием пищи:				39,6	40,3	171,2	1207,7	83,3	158,4	14,6	0,0	0,5	0,3	2,9	1,4	2,6	121,8	180,7	778,8	232,5	12,0	9,8	23,3
Всего за день:				67,8	69,0	293,4	2070,0	84,5	320,0	17,2	0,2	1,0	0,8	3,4	1,6	5,2	159,8	709,1	1351,8	344,6	18,6	12,6	41,7

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		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
Завтрак																							
2017	173	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	300	15,4	14,9	40,6	369,5	0,7	70,8	2,6	0,1	0,4	0,3	0,0	0,2	0,7	21,3	202,9	346,6	95,5	2,7	2,6	15,8
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	346	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	21,9	91,2	12,0	3,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,5	22,3	10,4	7,3	0,2	0,1	1,0
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	0,0	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	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	0,4	31,9	149,2	0,0	0,0	1,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	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
Итого за прием пищи:				28,2	28,2	122,0	662,4	17,7	207,4	6,3	1,1	0,6	0,5	0,2	0,4	2,2	59,1	284,3	522,7	147,0	8,6	4,3	27,0
Обед																							
2017	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	120	2,2	9,1	11,1	131,9	6,9	33,1	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	16,9	39,1	54,4	26,6	1,7	0,7	8,1
2017	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	10,0	11,2	13,3	188,2	9,3	215,7	0,6	0,1	0,0	0,1	1,2	0,3	2,4	17,3	50,6	128,0	35,1	2,3	2,0	9,3
2017	217	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	220	20,2	19,7	79,0	583,2	1,5	704,0	7,9	0,0	0,1	0,1	2,4	0,5	4,4	23,5	35,6	258,3	59,7	3,3	4,1	10,0
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	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
Итого за прием пищи:				39,6	40,8	171,2	1207,6	23,0	954,2	14,8	0,1	0,3	0,2	3,6	1,2	8,2	87,0	160,8	525,5	151,3	10,1	7,7	30,0
Всего за день:				67,8	69,0	293,2	2070,0	40,7	1161,6	21,1	1,2	0,9	0,7	3,8	1,6	10,4	146,1	445,1	1048,2	298,3	18,7	12,0	57,0

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
Завтрак																							
2017	173	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	320	11,0	12,3	53,3	356,8	0,8	75,5	1,9	0,2	0,2	0,2	0,0	0,1	0,8	15,7	187,7	178,8	31,7	0,8	1,0	13,7
2017	8	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	85	10,1	15,2	10,5	240,0	0,1	38,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	1,5	4,5	143,0	151,5	19,8	1,1	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	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
Итого за прием пищи:				28,3	28,3	122,3	862,5	0,9	114,2	4,1	0,2	0,4	0,2	0,2	0,4	3,4	48,4	362,8	417,9	82,7	5,3	2,6	15,9
Обед																							
2017	24	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	150	1,5	15,3	3,6	158,7	24,9	191,0	6,8	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,8	28,5	53,2	48,0	33,5	1,4	0,3	6,1
2017	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	15,3	12,5	21,4	250,5	6,0	221,7	2,8	0,1	0,3	0,1	1,2	0,4	2,9	15,7	48,6	176,8	49,2	3,4	2,7	8,7
2017	263	РАГУ	220	15,4	11,7	78,5	494,0	9,8	10,0	4,3	0,0	0,2	0,2	2,3	0,8	4,5	18,3	23,8	215,8	44,1	3,4	3,3	12,3
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 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
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
Итого за прием пищи:				39,4	40,3	171,2	1206,5	44,1	424,5	16,0	0,1	0,7	0,4	3,5	1,5	9,2	90,7	161,2	524,1	156,3	10,9	7,2	29,3
Всего за день:				67,6	68,6	293,5	2069,0	45,0	538,7	20,1	0,3	1,1	0,6	3,7	1,9	12,6	139,1	524,0	942,0	239,0	16,2	9,8	45,2

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
Завтрак																							
2017	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,5	17,2	15,4	251,7	0,3	315,7	6,5	2,0	0,1	0,6	0,7	0,2	0,3	8,9	128,4	265,8	20,9	3,1	1,6	0,0
2017	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	45	7,2	7,6	38,8	266,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	1,1	0,2	2,1	3,5	7,4	90,0	11,6	1,3	1,4	3,0
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	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
Итого за прием пищи:				28,3	28,8	122,2	862,5	10,8	338,4	9,0	2,0	0,3	0,9	1,8	0,7	3,7	39,0	284,8	636,4	88,9	9,8	4,7	16,2
Обед																							
2017	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,0	7,1	9,1	110,8	18,4	316,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	10,9	55,8	51,1	27,0	1,2	0,5	4,7
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	120	14,5	12,8	30,5	311,3	23,4	11957,0	2,2	0,0	0,3	3,2	106,6	1,1	12,8	426,2	15,2	504,5	28,8	11,2	9,0	11,2
2017	171	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	5,8	8,2	58,3	323,8	0,0	45,3	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	1,1	16,4	23,0	120,1	41,1	0,9	1,2	1,2
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
Итого за прием пищи:				39,6	40,2	171,2	1207,5	56,3	12536,3	8,8	0,2	0,6	3,3	107,8	2,0	18,2	601,6	178,3	888,6	158,9	18,5	13,5	27,6
Всего за день:				67,9	69,0	293,4	2070,0	67,1	12874,7	17,8	2,2	0,9	4,2	109,6	2,7	21,9	540,6	463,1	1426,0	247,8	28,3	18,2	43,8

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2017	173	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	300	15,9	10,4	23,8	259,4	0,7	6,0	2,1	0,1	0,3	0,2	0,0	0,4	1,0	2,4	187,4	26,8	73,6	2,1	1,8	15,8
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	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	4,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	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	0,0	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
Итого за прием пищи:				28,2	28,7	122,4	862,5	1,0	107,7	4,5	0,3	0,5	0,3	0,0	0,6	2,7	30,6	288,4	211,8	125,6	6,2	2,9	22,5
Обед																							
2017	62	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	100	0,9	0,0	0,5	106,3	6,7	55,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,9	4,7	0,0	144,6	13,5	0,1	0,0
2017	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	11,0	21,0	40,3	313,4	10,5	215,3	0,6	0,1	0,1	0,2	1,2	0,0	3,2	16,2	32,0	157,5	42,5	2,5	2,1	10,6
2017	171	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	6,3	7,3	43,4	258,1	0,0	39,7	2,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	1,1	17,1	39,3	209,6	27,6	1,4	0,7	0,0
2017	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	15,7	11,2	26,2	259,8	0,3	17,4	3,7	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	3,3	0,0	22,5	1777,7	32,3	1,4	0,6	36,3
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	0,0	0,1	0,8	13,2	4,0	4,4	0,8	0,1	0,8
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
Итого за прием пищи:				39,6	40,3	171,0	1207,5	19,1	329,6	9,3	0,2	0,5	0,3	1,2	0,5	8,9	61,8	127,2	2213,8	270,9	21,9	4,4	49,9
Всего за день:				67,8	69,0	293,4	2070,0	20,1	437,3	13,8	0,5	1,0	0,6	1,2	1,1	11,6	92,4	416,6	2425,6	396,5	28,1	7,3	72,4

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		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
Завтрак																							
2017	173	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	280	10,4	18,8	25,9	319,5	0,7	66,0	2,1	0,1	0,3	0,3	0,0	0,1	0,6	13,7	181,7	286,8	87,1	2,3	2,3	15,6
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	100	7,2	0,6	45,7	213,1	0,0	0,0	2,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	1,2	27,0	20,7	75,6	29,7	1,8	0,7	0,0
2017		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	3,1
Итого за прием пищи:				28,3	28,8	122,3	862,5	0,9	144,0	5,4	0,1	0,6	0,5	0,5	0,3	2,3	64,3	490,2	567,9	141,1	6,8	4,8	18,7
Обед																							
2017	42	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	2,3	15,3	11,5	192,9	10,3	660,9	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	10,3	37,3	69,2	30,9	1,3	0,5	4,4
2017	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	9,5	8,8	18,5	186,0	6,6	176,0	0,9	0,0	0,1	0,2	1,0	0,3	2,6	13,6	28,5	146,7	33,4	2,1	1,8	7,5
2017	202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	240	11,9	6,6	70,0	348,1	0,0	36,3	1,9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	16,3	14,7	65,0	11,7	1,4	6,0	1,2
2017	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	9,4	8,9	7,3	196,9	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,1	1,9	0,2	3,3	6,2	14,4	167,7	26,2	2,7	2,6	5,3
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
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	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	3,1
Итого за прием пищи:				39,5	40,3	170,7	1207,5	16,9	874,8	14,6	0,1	0,4	0,3	2,9	0,9	8,5	73,7	122,2	526,7	126,5	10,4	11,9	21,5
Всего за день:				67,8	69,0	293,0	2070,0	17,8	1018,8	20,0	0,2	1,0	0,8	3,4	1,2	10,8	138,0	612,4	1094,6	267,6	17,2	16,7	40,2

8 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		
Завтрак																									
2017	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	240	17,7	24,7	19,0	221,5	10,2	27,0	14,5	0,0	0,2	0,2	0,0	0,5	2,8	16,6	69,1	251,5	83,8	2,3	0,5	6,4		
2017		ВАФЛИ	30	2,8	3,3	40,3	354,0	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	70	5,0	0,4	31,9	149,2	0,0	0,0	1,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	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		
Итого за прием пищи:				28,3	28,8	122,3	862,5	10,2	30,0	16,8	0,0	0,4	0,2	0,0	0,7	4,5	47,5	119,3	382,6	128,0	5,9	1,5	8,6		
Обед																									
2017	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	8,1	8,7	113,8	17,2	35,2	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	9,7	44,7	24,9	13,2	0,8	0,3	2,4		
2017	101	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	11,6	9,1	24,0	216,5	5,7	205,3	2,2	0,0	0,2	0,2	1,0	0,4	3,0	18,6	31,6	180,4	73,7	3,3	2,1	7,9		
2017	227	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	10,4	12,3	34,4	303,4	14,5	7382,2	7,1	0,0	0,3	2,0	66,0	0,7	8,0	264,0	12,6	322,0	19,7	7,2	5,6	6,9		
2017	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	10,4	10,0	43,5	303,5	95,3	211,0	4,7	0,0	0,2	0,2	0,0	0,8	3,4	58,6	241,4	170,2	87,3	5,2	2,5	17,5		
2017	344	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0,3	0,2	25,3	103,5	1,6	3,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,7	13,8	5,6	4,5	0,5	0,0	1,2		
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		
Итого за прием пищи:				39,6	40,3	171,2	1207,5	134,3	7837,2	19,4	0,0	0,9	2,4	67,0	2,2	15,9	374,4	359,6	768,1	217,9	19,3	11,3	38,1		
Всего за день:				67,8	69,0	293,4	2070,0	144,5	7867,2	36,2	0,0	1,3	2,6	67,0	2,9	20,4	421,9	478,9	1150,7	345,9	25,2	12,8	46,7		

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		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	
Завтрак																								
2017	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	250	17,1	19,8	49,9	473,3	0,6	122,7	10,6	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	1,1	9,4	385,2	33,0	5,7	2,2	1,4	1,7	
2017		СМЕТАН 20%	20	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	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	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	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	
Итого за прием пищи:				28,2	25,6	122,3	862,5	103,1	166,0	12,6	0,1	0,3	0,9	0,0	0,3	2,6	44,2	583,7	208,0	76,9	5,9	2,9	13,8	
Обед																								
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	280	10,9	9,8	21,2	210,7	7,3	197,3	0,8	0,1	0,1	0,2	1,2	0,5	2,8	14,7	30,4	140,3	35,1	2,2	2,0	8,5	
2017	302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	4,5	11,0	60,1	284,5	0,0	45,3	7,9	0,1	0,4	0,2	0,0	0,5	0,0	0,0	37,2	312,8	209,7	7,4	2,4	3,8	
2017	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	120	16,5	8,7	18,1	299,6	108,0	133,5	5,4	0,0	0,2	0,3	5,3	0,8	7,8	0,0	24,2	354,8	47,3	0,0	6,6	15,8	
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	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	
Итого за прием пищи:				39,5	40,3	171,3	1207,5	139,8	507,2	20,1	0,2	0,9	0,7	6,5	2,0	12,3	44,9	175,3	936,1	347,6	13,4	12,1	32,9	
Всего за день:				67,7	65,8	293,5	2070,0	242,9	673,2	32,7	0,3	1,2	1,6	6,5	2,3	14,9	89,1	759,0	1144,1	424,5	19,3	15,0	46,7	

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2017	186	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	260	11,5	22,7	24,9	308,3	0,3	150,0	2,4	1,1	0,2	0,3	0,2	0,3	1,0	24,7	103,4	234,0	56,9	2,7	1,5	14,1
2017	440	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	8,4	4,7	21,6	200,5	0,0	28,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,7	21,1	50,4	93,1	12,6	0,7	0,5	2,9
2017	388	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	70	5,0	0,4	31,9	149,2	0,0	0,0	1,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	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
Итого за прием пищи:				28,2	28,5	122,4	862,5	80,3	309,1	5,1	1,2	0,5	0,4	0,2	0,5	3,1	76,7	194,8	417,9	102,8	6,8	3,0	19,2
Обед																							
2017	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	150	2,2	14,2	12,0	179,5	16,9	362,6	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	15,1	58,8	48,9	26,9	1,4	0,6	6,1
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	220	19,1	15,3	82,1	554,0	2,0	254,2	5,4	0,0	0,1	0,2	0,6	0,7	7,4	17,2	28,2	242,2	47,3	2,3	3,0	8,4
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	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0,0	0,0	0,0
2017		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	0,4	31,9	149,2	0,0	0,0	1,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	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
Итого за прием пищи:				39,6	40,5	171,2	1207,5	25,6	808,9	14,8	0,1	0,4	0,3	1,6	1,2	11,7	77,0	172,5	540,0	147,3	10,0	6,3	24,8
Всего за день:				67,8	69,0	293,6	2070,0	105,9	1118,0	19,9	1,3	0,9	0,7	1,8	1,7	14,8	153,7	367,3	957,9	250,1	16,8	9,3	44,0