

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5
г. Ершова Саратовской области»

413503, г. Ершов, Дорожный проезд, д. 2а, пом. 1.

тел. 8 (84564) 5 56 00, email ershov-shkola5@mail.ru

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №5 г. Ершова»

В.В. Коровяковский

Приказ №178 от 30.05.2025 года



ПРИМЕРНОЕ

ДВЕННАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ №5 г. ЕРШОВА»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в «Параметры».

1 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																					
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	17,17	6,3	7,2	24,6	189,3	0,5	0,1	0,2	0,0	0,1	108,5	149,3	62,9	1,9	255,5	9,9	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	24,75	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ЙОГУРТ	200	56,55	4,0	3,0	6,0	96,0	1,4	0,1	0,3	0,1	0,0	240,0	190,0	28,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ГРУША	150	37,50	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	28,5	24,0	18,0	3,0	232,5	1,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				151,47	21,7	29,2	71,8	670,8	9,6	0,3	0,7	0,3	0,2	651,7	547,7	125,9	5,7	853,9	11,4	0,0	0,1
Обед																					
2011	141	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	60	7,37	0,7	3,8	5,8	60,9	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	17,1	8,6	0,7	146,9	3,0	0,0	0,0
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КБ	200	21,80	8,2	9,4	18,7	192,7	4,0	0,1	0,1	0,2	0,1	34,0	94,0	21,7	1,2	349,6	5,6	0,0	0,1
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	32,74	15,5	19,7	30,4	361,1	1,9	0,1	0,1	0,2	0,0	19,4	168,3	34,9	1,6	247,4	5,8	0,0	0,1
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,66	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				72,08	30,8	33,6	106,7	853,4	7,9	0,3	0,3	0,4	0,2	96,4	356,2	91,1	6,2	863,6	16,6	0,0	0,2
Всего за день:				223,55	52,5	62,8	178,5	1524,2	17,6	0,6	0,9	0,7	0,4	748,1	903,9	217,0	11,9	1717,5	28,1	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,2	3,4														

2 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Угледод ы, 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
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	65,05	20,3	17,6	35,6	385,4	0,4	0,1	0,3	0,1	0,2	227,9	252,6	32,8	0,9	257,9	5,5	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,50	3,8	3,7	14,6	108,1	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,2	95,6	27,5	0,9	207,0	9,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ЯБЛОКО	150	19,50	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,0	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				112,55	28,4	31,6	90,7	769,8	15,9	0,2	0,5	0,2	0,4	373,8	399,0	78,8	5,6	929,4	17,5	0,0	0,0
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МКБ	200	34,50	7,1	9,6	10,8	159,2	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	46,2	88,0	27,0	1,7	411,9	7,4	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	25,34	3,2	5,4	20,4	143,4	9,8	0,1	0,1	0,0	0,1	52,2	86,4	29,4	1,2	726,6	8,7	0,0	0,0
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	42,84	11,1	11,8	14,0	207,7	1,9	0,1	0,1	0,0	0,0	67,7	160,9	37,0	1,2	353,6	84,0	0,0	0,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	10,00	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				119,19	28,8	27,7	106,8	793,7	20,4	0,4	0,4	0,3	0,1	197,3	424,7	124,8	9,2	1851,0	104,4	0,0	0,4
Всего за день:				231,74	57,3	59,3	197,4	1563,5	36,4	0,6	0,8	0,5	0,4	571,2	823,7	203,5	14,8	2780,3	121,8	0,0	0,5
Сбалансированность:					1	1,0	3,4														

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																					
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	14,69	4,0	6,4	21,8	160,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	77,8	66,5	11,6	0,2	129,3	6,3	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	24,75	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ЙОГУРТ	200	56,55	4,0	3,0	6,0	96,0	1,4	0,1	0,3	0,1	0,0	240,0	190,0	28,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ГРУША	150	37,50	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	28,5	24,0	18,0	3,0	232,5	1,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				148,99	19,4	28,4	69,0	641,7	9,5	0,2	0,6	0,3	0,2	621,0	464,9	74,6	4,1	727,7	7,8	0,0	0,1
Обед																					
2011	51	СВЕКЛЫ ТУШЕНАЯ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	8,03	0,9	5,1	7,7	80,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,1	26,2	12,3	0,8	192,7	3,7	0,0	0,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МКБ	200	32,29	6,9	8,7	7,4	136,2	10,0	0,1	0,1	0,2	0,0	42,7	81,4	23,6	1,5	363,5	5,6	0,0	0,0
2011	268	КОТЛЕТЫ/БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	58,95	14,5	22,8	12,2	311,8	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	13,6	146,6	23,8	2,7	274,8	5,7	0,0	0,0
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	14,00	2,3	6,7	14,4	126,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	13,1	18,4	4,4	0,4	27,5	0,3	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	3,03	0,3	0,1	14,7	59,9	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	9,7	4,8	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
2008	БН	ЯБЛОКО	150	19,50	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,0	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				142,31	31,9	44,6	113,1	985,3	30,0	0,4	0,3	0,3	0,2	141,0	375,6	105,1	12,3	1394,4	20,5	0,0	0,1
Всего за день:				291,30	51,2	73,0	182,1	1627,0	39,5	0,6	0,9	0,6	0,5	761,9	840,4	179,6	16,4	2122,0	28,3	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,4	3,6														

4 день

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
Завтрак																					
2011	177.1	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	150	18,92	4,2	6,5	34,5	214,1	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	81,7	100,5	24,6	0,5	199,3	6,7	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	24,75	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/10	6,49	1,5	1,6	12,2	69,0	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	59,7	39,7	9,0	0,4	86,2	4,5	0,0	0,0
2008	БН	ГРУША	150	37,50	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	28,5	24,0	18,0	3,0	232,5	1,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				103,16	17,1	27,1	87,9	668,6	8,4	0,2	0,3	0,2	0,2	444,6	348,7	68,6	4,8	591,9	12,7	0,0	0,0
Обед																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (ПРИПУЩЕННЫЙ)	60	5,74	0,9	3,0	5,4	53,3	10,6	0,0	0,0	0,0	0,0	27,4	15,1	8,1	0,5	105,5	1,4	0,0	0,0
2011	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МКБ	200	26,99	7,9	8,8	15,5	173,0	0,9	0,0	0,0	0,2	0,0	27,9	73,4	16,1	1,3	177,9	3,5	0,0	0,0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	43,95	15,8	27,4	15,6	372,5	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	49,3	174,8	27,3	2,5	241,3	8,0	0,0	0,1
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	14,66	4,1	6,2	42,7	242,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	31,4	84,0	30,4	0,7	61,8	0,8	0,0	0,0
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	3,83	0,6	1,6	2,9	28,7	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	9,3	2,9	0,2	38,9	1,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,66	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
2008	БН	ЯБЛОКО	150	19,50	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,0	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				124,84	36,4	48,3	148,5	1179,3	27,7	0,4	0,3	0,4	0,3	201,3	449,9	122,7	11,0	1162,1	20,0	0,0	0,2
Всего за день:				228,00	53,5	75,4	236,3	1847,9	36,0	0,6	0,7	0,6	0,5	645,9	798,5	191,3	15,7	1754,0	32,7	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,4	4,4														

5 день

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	150	14,69	6,2	4,0	35,6	204,3	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	124,5	139,9	33,4	0,8	215,0	10,9	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	24,75	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ЙОГУРТ	200	56,55	4,0	3,0	6,0	96,0	1,4	0,1	0,3	0,1	0,0	240,0	190,0	28,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ГРУША	150	37,50	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	28,5	24,0	18,0	3,0	232,5	1,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				148,99	21,5	26,0	82,8	685,8	9,7	0,3	0,6	0,2	0,2	667,7	538,3	96,4	4,6	813,4	12,4	0,0	0,1
Обед																					
2011	141	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	60	7,37	0,7	3,8	5,8	60,9	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	17,1	8,6	0,7	146,9	3,0	0,0	0,0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МКБ	200	43,09	7,5	8,2	14,5	162,1	5,8	0,1	0,1	0,2	0,1	27,6	105,7	28,3	1,6	513,6	6,0	0,0	0,0
2011	260	ГУЛЯШ	100	61,00	16,0	18,0	3,8	241,5	1,9	0,0	0,1	0,0	0,0	21,7	142,1	20,9	2,2	369,9	7,2	0,0	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	10,20	8,5	6,2	38,4	243,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	23,8	188,0	126,1	4,4	264,6	2,3	0,0	0,0
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	7,98	0,7	0,3	19,1	93,8	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,1	3,1	4,9	0,5	10,9	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				136,15	39,7	37,2	123,7	1001,6	97,7	0,5	0,4	0,5	0,2	126,8	532,8	212,8	12,1	1424,7	20,7	0,0	0,1
Всего за день:				285,14	61,3	63,2	206,4	1687,4	107,4	0,8	1,1	0,7	0,3	794,5	1071,1	309,2	16,7	2238,1	33,1	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,4														

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	
Завтрак																						
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	54,29	14,0	23,3	2,6	276,1	0,2	0,1	0,4	0,3	2,5	100,3	212,0	16,1	2,4	206,3	24,4	0,0	0,1	
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,63	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008	БН	ГРУША	150	37,50	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	28,5	24,0	18,0	3,0	232,5	1,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				108,92	18,5	33,4	58,6	611,7	7,7	0,2	0,5	0,4	2,6	150,2	274,1	44,4	6,3	499,7	25,9	0,0	0,1	
Обед																						
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	25,78	1,7	4,1	5,5	65,7	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	31,3	10,6	0,4	55,5	0,0	0,0	0,0	
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КБ	200	21,80	8,2	9,4	18,7	192,7	4,0	0,1	0,1	0,2	0,1	34,0	94,0	21,7	1,2	349,6	5,6	0,0	0,1	
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	43,95	15,8	27,4	15,6	372,5	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	49,3	174,8	27,3	2,5	241,3	8,0	0,0	0,1	
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	14,00	2,3	6,7	14,4	126,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	13,1	18,4	4,4	0,4	27,5	0,3	0,0	0,0	
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	10,00	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	БН	ЯБЛОКО	150	19,50	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,0	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				141,54	36,0	49,1	130,6	1111,7	23,5	0,5	0,4	0,3	0,4	161,9	424,4	107,3	12,9	1449,8	21,1	0,0	0,2	
Всего за день:				250,46	54,5	82,5	189,2	1723,3	31,3	0,6	0,9	0,7	3,0	312,1	698,5	151,7	19,3	1949,5	47,1	0,1	0,2	
Сбалансированность:					1	1,5	3,5															

7 день

Сборник рецептур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																					
2008	195	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170	19,60	6,0	6,6	41,4	249,0	1,3	0,1	0,1	0,0	0,1	64,7	79,1	17,2	1,2	202,1	4,9	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,50	3,8	3,7	14,6	108,1	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,2	95,6	27,5	0,9	207,0	9,0	0,0	0,0
2008	БН	ГРУША	150	37,50	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	28,5	24,0	18,0	3,0	232,5	1,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				85,10	14,2	20,5	97,3	633,4	9,3	0,2	0,3	0,1	0,3	215,2	233,1	69,2	5,6	689,1	15,4	0,0	0,0
Обед																					
2008	БН	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	28,70	1,0	8,0	3,1	88,8	4,2	0,0	0,0	0,1	0,0	25,8	18,6	9,0	0,4	183,0	0,0	0,0	0,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МКБ	200	32,29	6,9	8,7	7,4	136,2	10,0	0,1	0,1	0,2	0,0	42,7	81,4	23,6	1,5	363,5	5,6	0,0	0,0
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	42,84	11,1	11,8	14,0	207,7	1,9	0,1	0,1	0,0	0,0	67,7	160,9	37,0	1,2	353,6	84,0	0,0	0,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	25,34	3,2	5,4	20,4	143,4	9,8	0,1	0,1	0,0	0,1	52,2	86,4	29,4	1,2	726,6	8,7	0,0	0,0
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	3,83	0,6	1,6	2,9	28,7	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	9,3	2,9	0,2	38,9	1,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,66	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				143,17	29,3	36,1	99,4	843,5	26,4	0,4	0,4	0,4	0,1	229,7	433,4	127,9	7,0	1785,3	101,5	0,0	0,4
Всего за день:				228,27	43,5	56,6	196,7	1476,9	35,7	0,6	0,6	0,6	0,4	444,9	666,5	197,1	12,7	2474,5	116,9	0,0	0,4
Сбалансированность:					1	1,3	4,5														

8 день

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	
Завтрак																						
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	19,79	5,3	7,9	30,8	217,0	1,4	0,1	0,1	0,0	0,1	79,6	112,4	31,9	1,4	231,9	7,8	0,0	0,0	
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	6,49	1,5	1,6	12,2	69,0	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	59,7	39,7	9,0	0,4	86,2	4,5	0,0	0,0	
2008	БН	ЯБЛОКО	150	19,50	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,0	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				61,28	11,2	19,8	83,4	562,3	16,7	0,2	0,2	0,1	0,2	174,0	203,0	59,4	5,6	782,6	15,3	0,0	0,0	
Обед																						
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	25,78	1,7	4,1	5,5	65,7	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	31,3	10,6	0,4	55,5	0,0	0,0	0,0	
2011	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МКБ	200	26,99	7,9	8,8	15,5	173,0	0,9	0,0	0,0	0,2	0,0	27,9	73,4	16,1	1,3	177,9	3,5	0,0	0,0	
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СУСОМ №331	120	35,70	9,9	16,2	13,7	240,6	1,9	0,1	0,1	0,0	0,0	26,6	100,0	18,2	1,4	254,9	5,6	0,0	0,0	
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	14,66	4,1	6,2	42,7	242,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	31,4	84,0	30,4	0,7	61,8	0,8	0,0	0,0	
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	10,00	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	БН	ЯБЛОКО	150	19,50	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,0	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				139,14	31,5	36,8	153,7	1075,9	21,6	0,4	0,3	0,3	0,1	151,2	394,6	118,5	12,1	1325,9	17,2	0,0	0,1	
Всего за день:				200,42	42,7	56,5	237,1	1638,2	38,3	0,6	0,5	0,4	0,3	325,2	597,6	178,0	17,7	2108,5	32,5	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,3	5,5															

9 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Угледод ы, 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	
Завтрак																						
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	64,88	18,9	15,0	46,1	398,6	0,3	0,1	0,3	0,1	0,2	241,8	260,4	36,6	1,1	353,9	4,0	0,0	0,0	
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0	
2008	БН	ЙОГУРТ	200	56,55	4,0	3,0	6,0	96,0	1,4	0,1	0,3	0,1	0,0	240,0	190,0	28,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0	
2008	БН	ГРУША	150	37,50	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	28,5	24,0	18,0	3,0	232,5	1,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				174,43	27,3	28,2	93,3	770,9	9,2	0,2	0,7	0,2	0,3	521,0	508,8	89,1	4,6	925,9	5,5	0,0	0,1	
Обед																						
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МКБ	200	43,09	7,5	8,2	14,5	162,1	5,8	0,1	0,1	0,2	0,1	27,6	105,7	28,3	1,6	513,6	6,0	0,0	0,0	
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	43,95	15,8	27,4	15,6	372,5	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	49,3	174,8	27,3	2,5	241,3	8,0	0,0	0,1	
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	14,00	2,3	6,7	14,4	126,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	13,1	18,4	4,4	0,4	27,5	0,3	0,0	0,0	
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	3,83	0,6	1,6	2,9	28,7	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	9,3	2,9	0,2	38,9	1,0	0,0	0,0	
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	7,98	0,7	0,3	19,1	93,8	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,1	3,1	4,9	0,5	10,9	0,0	0,0	0,0	
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				119,36	33,3	44,8	108,5	983,9	95,0	0,4	0,4	0,6	0,3	142,2	388,1	91,8	7,8	951,1	17,6	0,0	0,1	
Всего за день:				293,79	60,6	72,9	201,8	1754,8	104,2	0,6	1,1	0,8	0,6	663,2	896,9	180,9	12,4	1877,0	23,1	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	3,3															

10 день

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
Завтрак																					
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ	150	14,69	6,2	4,0	35,6	204,3	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	124,5	139,9	33,4	0,8	215,0	10,9	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	24,75	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,63	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ЯБЛОКО	150	19,50	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,0	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				76,07	17,6	23,2	90,8	649,0	15,8	0,2	0,3	0,2	0,2	433,9	344,5	66,2	5,3	719,3	13,9	0,0	0,0
Обед																					
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	25,78	1,7	4,1	5,5	65,7	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	31,3	10,6	0,4	55,5	0,0	0,0	0,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МКБ	200	34,50	7,1	9,6	10,8	159,2	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	46,2	88,0	27,0	1,7	411,9	7,4	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	32,74	15,5	19,7	30,4	361,1	1,9	0,1	0,1	0,2	0,0	19,4	168,3	34,9	1,6	247,4	5,8	0,0	0,1
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,66	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
2008	БН	ГРУША	150	37,50	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	28,5	24,0	18,0	3,0	232,5	1,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				140,69	31,4	34,5	113,9	895,1	18,8	0,4	0,3	0,5	0,0	131,2	388,4	116,4	9,2	1067,1	17,0	0,0	0,2
Всего за день:				216,76	49,0	57,7	204,7	1544,1	34,6	0,6	0,6	0,7	0,2	565,1	732,9	182,6	14,5	1786,4	30,9	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,2	4,2														

11 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																					
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	6,14	5,6	8,0	26,1	198,8	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	91,3	140,4	43,3	1,2	202,3	8,1	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	24,75	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ЙОГУРТ	200	56,55	4,0	3,0	6,0	96,0	1,4	0,1	0,3	0,1	0,0	240,0	190,0	28,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ГРУША	150	37,50	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	28,5	24,0	18,0	3,0	232,5	1,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				140,44	20,9	30,0	73,3	680,3	9,5	0,3	0,6	0,3	0,2	634,5	538,8	106,3	5,0	800,7	9,6	0,0	0,1
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КБ	200	21,80	8,2	9,4	18,7	192,7	4,0	0,1	0,1	0,2	0,1	34,0	94,0	21,7	1,2	349,6	5,6	0,0	0,1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	25,34	3,2	5,4	20,4	143,4	9,8	0,1	0,1	0,0	0,1	52,2	86,4	29,4	1,2	726,6	8,7	0,0	0,0
2011	260	ГУЛЯШ	100	61,00	16,0	18,0	3,8	241,5	1,9	0,0	0,1	0,0	0,0	21,7	142,1	20,9	2,2	369,9	7,2	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,66	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	1,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				118,31	33,9	33,5	94,6	816,2	15,7	0,4	0,4	0,2	0,2	134,9	399,2	98,0	7,2	1565,9	23,7	0,0	0,1
Всего за день:				258,75	54,8	63,5	167,9	1496,5	25,2	0,7	1,0	0,5	0,4	769,3	938,0	204,3	12,2	2366,6	33,3	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,2	3,1														

12 день

Сборник рецептур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																					
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	54,29	14,0	23,3	2,6	276,1	0,2	0,1	0,4	0,3	2,5	100,3	212,0	16,1	2,4	206,3	24,4	0,0	0,1
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	11,50	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	24,75	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008	БН	БАТОН	50	4,00	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,50	3,8	3,7	14,6	108,1	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,2	95,6	27,5	0,9	207,0	9,0	0,0	0,0
2008	БН	ЯБЛОКО	150	19,50	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,0	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				126,54	29,1	46,1	57,7	769,8	15,9	0,2	0,7	0,5	2,6	510,2	508,5	72,6	7,4	904,2	36,4	0,0	0,1
Обед																					
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,0	8,0	3,1	88,8	4,2	0,0	0,0	0,1	0,0	25,8	18,6	9,0	0,4	183,0	0,0	0,0	0,0
2011	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МКБ	200	26,99	7,9	8,8	15,5	173,0	0,9	0,0	0,0	0,2	0,0	27,9	73,4	16,1	1,3	177,9	3,5	0,0	0,0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	43,95	15,8	27,4	15,6	372,5	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	49,3	174,8	27,3	2,5	241,3	8,0	0,0	0,1
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	14,00	2,3	6,7	14,4	126,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	13,1	18,4	4,4	0,4	27,5	0,3	0,0	0,0
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	3,83	0,6	1,6	2,9	28,7	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	9,3	2,9	0,2	38,9	1,0	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	10,00	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,55	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
2008	БН	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				105,28	35,1	53,3	113,1	1073,3	7,9	0,4	0,3	0,5	0,3	161,8	383,9	90,9	9,9	1027,4	17,1	0,0	0,1
Всего за день:				231,82	64,2	99,4	170,8	1843,1	23,9	0,6	1,0	1,0	2,9	672,0	892,4	163,5	17,3	1931,6	53,5	0,1	0,2
Сбалансированность:					1	1,5	2,7														