**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

ИО Директора МОУ «СОШ №5 г. Ершова»

_____ /Крылатова И.А./

Приказ №443 от 03.12.2024 года

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ №5 г. ЕРШОВА»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 – 18 лет

# 1 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 | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МКБ | 250 | 38,72 | 9,5 | 8,7 | 19,6 | 194,8 | 6,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 32,4 | 137,5 | 34,2 | 1,9 | 614,7 | 7,1 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 31,79 | 16,4 | 22,7 | 39,0 | 426,6 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 27,6 | 190,8 | 45,5 | 1,9 | 306,3 | 6,9 | 0,0 | 0,1 |
| 2012 | 11 | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО | 100 | 3,86 | 1,4 | 5,2 | 8,0 | 84,7 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 27,9 | 52,3 | 12,6 | 0,9 | 175,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 3,75 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 41,9 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 4,9 | 4,5 | 0,4 | 23,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,10 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | Б/Н | ХЛЕБ | 20 | 1,48 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **81,70** | **30,7** | **37,0** | **97,8** | **850,0** | **14,3** | **0,3** | **0,3** | **0,8** | **0,0** | **109,7** | **429,0** | **106,3** | **7,1** | **1187,0** | **19,8** | **0,0** | **0,2** |
| **Всего за день:** | | | | **81,70** | **30,7** | **37,0** | **97,8** | **850,0** | **14,3** | **0,3** | **0,3** | **0,8** | **0,0** | **109,7** | **429,0** | **106,3** | **7,1** | **1187,0** | **19,8** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,2** | **3,2** | | | | | | | | | | | | | | |

## 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 | 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 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КБ | 250 | 18,65 | 10,4 | 10,9 | 24,0 | 235,8 | 5,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 43,1 | 119,6 | 28,4 | 1,6 | 459,6 | 7,2 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 12,70 | 2,3 | 7,5 | 14,5 | 134,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 18,6 | 4,4 | 0,4 | 27,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 110 | 44,33 | 19,0 | 23,9 | 7,3 | 320,2 | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0,7 | 84,4 | 204,6 | 22,4 | 1,9 | 269,0 | 14,7 | 0,0 | 0,1 |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100 | 8,06 | 1,8 | 10,1 | 16,1 | 163,3 | 3,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 44,8 | 51,9 | 26,9 | 1,5 | 441,4 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,23 | 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 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,10 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | Б/Н | ХЛЕБ | 20 | 1,48 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **90,55** | **36,8** | **52,9** | **92,8** | **994,5** | **9,6** | **0,3** | **0,5** | **0,5** | **1,0** | **202,9** | **438,3** | **93,4** | **7,4** | **1266,7** | **30,8** | **0,0** | **0,2** |
| **Всего за день:** | | | | **90,55** | **36,8** | **52,9** | **92,8** | **994,5** | **9,6** | **0,3** | **0,5** | **0,5** | **1,0** | **202,9** | **438,3** | **93,4** | **7,4** | **1266,7** | **30,8** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,4** | **2,5** | | | | | | | | | | | | | | |

## 3 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 | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 75 | СВЕКОЛЬНИК | 250 | 36,55 | 8,4 | 9,9 | 10,3 | 165,0 | 8,7 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 48,8 | 96,1 | 28,4 | 1,9 | 378,7 | 7,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 14,57 | 4,2 | 6,9 | 25,1 | 180,2 | 11,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 76,0 | 113,4 | 36,9 | 1,4 | 892,4 | 11,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 278 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 | 100 | 50,02 | 14,7 | 15,6 | 14,2 | 255,9 | 1,6 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 27,7 | 134,2 | 22,1 | 2,0 | 329,6 | 6,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 18,67 | 2,3 | 5,1 | 9,3 | 95,9 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 60,3 | 42,2 | 20,4 | 0,8 | 374,9 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,23 | 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 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,10 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | Б/Н | ХЛЕБ | 20 | 1,48 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **126,62** | **32,9** | **38,0** | **89,8** | **837,7** | **58,9** | **0,4** | **0,4** | **0,3** | **0,2** | **230,2** | **429,4** | **119,0** | **8,2** | **2044,4** | **33,2** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | **126,62** | **32,9** | **38,0** | **89,8** | **837,7** | **58,9** | **0,4** | **0,4** | **0,3** | **0,2** | **230,2** | **429,4** | **119,0** | **8,2** | **2044,4** | **33,2** | **0,0** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,2** | **2,7** | | | | | | | | | | | | | | |

## 4 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 | 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 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С | 250 | 35,67 | 11,8 | 11,2 | 17,3 | 219,2 | 14,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 70,9 | 169,3 | 44,2 | 2,7 | 663,2 | 7,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 181 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 7,60 | 4,9 | 5,4 | 35,4 | 209,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 31,7 | 160,5 | 21,3 | 1,0 | 95,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 246 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 100 | 47,12 | 13,2 | 15,4 | 5,3 | 213,1 | 1,9 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 29,7 | 125,6 | 23,0 | 2,0 | 328,8 | 6,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И | 100 | 8,23 | 0,9 | 5,2 | 7,9 | 84,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 32,0 | 32,2 | 22,3 | 1,4 | 234,3 | 3,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 2,54 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 3,7 | 3,8 | 0,4 | 13,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,10 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | Б/Н | ХЛЕБ | 20 | 1,48 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **104,74** | **34,2** | **37,6** | **97,1** | **868,1** | **18,8** | **0,4** | **0,3** | **1,7** | **0,1** | **184,0** | **534,9** | **124,1** | **9,4** | **1402,8** | **20,4** | **0,0** | **0,2** |
| **Всего за день:** | | | | **104,74** | **34,2** | **37,6** | **97,1** | **868,1** | **18,8** | **0,4** | **0,3** | **1,7** | **0,1** | **184,0** | **534,9** | **124,1** | **9,4** | **1402,8** | **20,4** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,1** | **2,8** | | | | | | | | | | | | | | |

## 5 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 | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 111 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ | 250 | 16,29 | 9,6 | 11,6 | 23,2 | 235,9 | 5,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 37,7 | 106,6 | 27,3 | 1,6 | 425,2 | 5,9 | 0,0 | 0,1 |
| 2012 | 203.4 | КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ | 250 | 59,26 | 21,5 | 19,6 | 28,8 | 376,6 | 0,7 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 26,3 | 268,6 | 107,4 | 5,1 | 493,1 | 8,2 | 0,0 | 0,1 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ | 100 | 19,43 | 1,5 | 10,1 | 4,4 | 115,9 | 4,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,1 | 38,7 | 14,4 | 0,7 | 133,3 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,23 | 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 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,10 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | Б/Н | ХЛЕБ | 20 | 1,48 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **101,79** | **35,9** | **41,7** | **87,3** | **869,1** | **10,1** | **0,4** | **0,3** | **0,3** | **0,0** | **103,3** | **457,3** | **160,4** | **9,3** | **1120,5** | **17,7** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | **101,79** | **35,9** | **41,7** | **87,3** | **869,1** | **10,1** | **0,4** | **0,3** | **0,3** | **0,0** | **103,3** | **457,3** | **160,4** | **9,3** | **1120,5** | **17,7** | **0,0** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,2** | **2,4** | | | | | | | | | | | | | | |

## 6 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 | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 80 | БОРЩ СИБИРСКИЙ НА | 250 | 37,97 | 11,1 | 8,7 | 20,9 | 207,3 | 11,3 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 62,6 | 158,0 | 45,0 | 2,7 | 702,3 | 9,7 | 0,0 | 0,1 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ | 200 | 63,41 | 19,7 | 20,5 | 45,1 | 444,0 | 1,0 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 24,6 | 225,0 | 50,9 | 2,7 | 401,6 | 8,4 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 56 | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 12,38 | 1,4 | 0,3 | 9,3 | 49,1 | 25,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 43,4 | 35,5 | 20,9 | 1,9 | 302,2 | 4,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,23 | 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 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,10 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | Б/Н | ХЛЕБ | 20 | 1,48 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **120,57** | **35,5** | **29,9** | **106,2** | **841,1** | **37,6** | **0,3** | **0,3** | **1,1** | **0,0** | **147,8** | **462,0** | **128,1** | **9,3** | **1475,0** | **25,3** | **0,0** | **0,2** |
| **Всего за день:** | | | | **120,57** | **35,5** | **29,9** | **106,2** | **841,1** | **37,6** | **0,3** | **0,3** | **1,1** | **0,0** | **147,8** | **462,0** | **128,1** | **9,3** | **1475,0** | **25,3** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,8** | **3,0** | | | | | | | | | | | | | | |

## 7 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 | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 34,67 | 9,5 | 2,9 | 17,3 | 133,6 | 5,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 31,7 | 63,6 | 27,4 | 1,0 | 384,9 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ | 120 | 63,92 | 22,7 | 11,1 | 3,9 | 239,1 | 17,3 | 0,3 | 1,9 | 7,9 | 0,1 | 28,3 | 329,0 | 21,9 | 7,2 | 401,9 | 9,4 | 0,0 | 0,2 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,64 | 7,8 | 6,5 | 45,7 | 271,9 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 40,6 | 165,9 | 39,1 | 2,8 | 161,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 11 | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО | 100 | 3,86 | 1,4 | 5,2 | 8,0 | 84,7 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 27,9 | 52,3 | 12,6 | 0,9 | 175,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 2,50 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 3,7 | 3,8 | 0,4 | 13,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,10 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | Б/Н | ХЛЕБ | 20 | 1,48 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **118,17** | **44,7** | **26,1** | **106,0** | **871,3** | **26,4** | **0,6** | **2,2** | **8,2** | **0,2** | **148,2** | **657,9** | **114,3** | **14,4** | **1204,2** | **19,5** | **0,1** | **0,3** |
| **Всего за день:** | | | | **118,17** | **44,7** | **26,1** | **106,0** | **871,3** | **26,4** | **0,6** | **2,2** | **8,2** | **0,2** | **148,2** | **657,9** | **114,3** | **14,4** | **1204,2** | **19,5** | **0,1** | **0,3** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,6** | **2,4** | | | | | | | | | | | | | | |

## 8 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 | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КБ | 250 | 18,65 | 10,3 | 10,9 | 23,4 | 232,9 | 5,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 40,7 | 117,0 | 27,3 | 1,5 | 438,0 | 7,0 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 199 | ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) С | 180 | 11,92 | 18,9 | 7,7 | 39,5 | 303,4 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 77,2 | 173,3 | 68,9 | 5,3 | 620,1 | 4,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 246 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 100 | 47,12 | 13,2 | 15,4 | 5,3 | 213,1 | 1,9 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 29,7 | 125,6 | 23,0 | 2,0 | 328,8 | 6,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И | 100 | 8,23 | 0,9 | 5,2 | 7,9 | 84,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 32,0 | 32,2 | 22,3 | 1,4 | 234,3 | 3,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,23 | 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 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,10 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | Б/Н | ХЛЕБ | 20 | 1,48 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **92,73** | **46,5** | **39,7** | **107,1** | **974,0** | **9,8** | **0,8** | **0,4** | **1,7** | **0,3** | **197,0** | **491,6** | **152,8** | **12,2** | **1690,2** | **24,4** | **0,0** | **0,2** |
| **Всего за день:** | | | | **92,73** | **46,5** | **39,7** | **107,1** | **974,0** | **9,8** | **0,8** | **0,4** | **1,7** | **0,3** | **197,0** | **491,6** | **152,8** | **12,2** | **1690,2** | **24,4** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,9** | **2,3** | | | | | | | | | | | | | | |

## 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 | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПЕРЛОВОЙ) НА | 250 | 30,91 | 9,2 | 8,1 | 18,2 | 182,9 | 5,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 34,0 | 132,8 | 29,8 | 1,8 | 503,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 14,57 | 4,2 | 6,9 | 25,1 | 180,2 | 11,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 76,0 | 113,4 | 36,9 | 1,4 | 892,4 | 11,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 227 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ТУШЕННАЯ) | 100 | 42,31 | 16,5 | 2,5 | 0,7 | 92,1 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 47,4 | 235,7 | 54,1 | 0,9 | 461,7 | 159,7 | 0,0 | 0,7 |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100 | 8,06 | 1,8 | 10,1 | 16,1 | 163,3 | 3,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 44,8 | 51,9 | 26,9 | 1,5 | 441,4 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,23 | 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 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,10 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | Б/Н | ХЛЕБ | 20 | 1,48 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **102,66** | **35,1** | **28,2** | **90,9** | **759,2** | **21,4** | **0,4** | **0,4** | **0,3** | **0,1** | **219,5** | **577,3** | **159,0** | **7,6** | **2367,5** | **186,4** | **0,0** | **0,8** |
| **Всего за день:** | | | | **102,66** | **35,1** | **28,2** | **90,9** | **759,2** | **21,4** | **0,4** | **0,4** | **0,3** | **0,1** | **219,5** | **577,3** | **159,0** | **7,6** | **2367,5** | **186,4** | **0,0** | **0,8** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,8** | **2,6** | | | | | | | | | | | | | | |

## 10 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 | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 102 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) МКБ | 250 | 32,26 | 13,7 | 11,3 | 22,3 | 246,0 | 5,2 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 50,6 | 150,2 | 45,6 | 3,2 | 669,0 | 7,7 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 12,70 | 2,3 | 7,5 | 14,5 | 134,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 18,6 | 4,4 | 0,4 | 27,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 1997 | 474 | КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 90 | 57,21 | 17,0 | 13,3 | 11,7 | 234,4 | 1,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 18,2 | 155,2 | 24,1 | 2,4 | 345,1 | 6,8 | 0,0 | 0,1 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 1,95 | 0,6 | 2,0 | 3,9 | 35,9 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 12,9 | 10,4 | 5,4 | 0,3 | 62,9 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 18,67 | 2,3 | 5,1 | 9,3 | 95,9 | 36,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 60,3 | 42,2 | 20,4 | 0,8 | 374,9 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 2,54 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 3,7 | 3,8 | 0,4 | 13,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,10 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | Б/Н | ХЛЕБ | 20 | 1,48 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 17,4 | 3,8 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **128,91** | **39,3** | **39,6** | **92,7** | **888,7** | **44,3** | **0,5** | **0,3** | **0,4** | **0,1** | **175,0** | **423,8** | **113,2** | **9,4** | **1560,9** | **22,4** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | **128,91** | **39,3** | **39,6** | **92,7** | **888,7** | **44,3** | **0,5** | **0,3** | **0,4** | **0,1** | **175,0** | **423,8** | **113,2** | **9,4** | **1560,9** | **22,4** | **0,0** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,0** | **2,4** | | | | | | | | | | | | | | |