

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 7 - 11 лет

ОВЗ

1 день

Сборник рецептов	№ 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																						
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ	250	14,92	9,8	5,1	55,5	308,1	0,9	0,2	0,2	0,0	0,0	187,6	220,5	53,5	1,2	333,6	16,7	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	
Итого за прием пищи:				21,02	13,2	5,5	86,5	450,0	0,9	0,2	0,2	0,0	0,0	207,2	267,7	66,9	3,6	414,9	19,5	0,0	0,0	
Обед																						
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,63	11,8	14,1	38,9	329,8	1,5	0,1	0,1	0,2	0,0	18,3	149,1	37,1	1,4	213,5	4,2	0,0	0,1	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,20	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				24,33	15,2	14,5	70,0	471,7	1,6	0,2	0,1	0,2	0,0	38,0	196,3	50,5	3,8	294,8	7,0	0,0	0,1	
Всего за день:				45,35	28,5	20,1	156,5	921,7	2,4	0,4	0,4	0,3	0,0	245,3	464,0	117,3	7,4	709,7	26,5	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,7	5,5															

2 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																						
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	250	16,09	8,3	8,4	47,9	302,3	2,0	0,2	0,1	0,0	0,1	113,9	174,4	51,0	2,2	346,1	11,1	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				22,19	11,7	8,9	79,0	444,2	2,0	0,3	0,2	0,0	0,1	133,6	221,6	64,4	4,6	427,4	13,9	0,0	0,0	
Обед																						
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	7,85	2,3	4,3	14,5	105,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	12,9	18,0	4,4	0,4	27,2	0,3	0,0	0,0	
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	27,62	19,8	21,3	6,7	297,3	0,8	0,1	0,2	0,1	0,4	64,9	195,5	21,8	1,9	254,8	11,9	0,0	0,1	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,23	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				41,20	25,4	26,0	50,1	535,7	0,8	0,2	0,3	0,2	0,5	95,0	257,1	37,5	4,3	350,8	15,0	0,0	0,1	
Всего за день:				63,39	37,1	34,9	129,1	979,9	2,8	0,5	0,4	0,2	0,6	228,6	478,7	101,9	8,9	778,2	29,0	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	3,5															

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	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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ	250	35,82	29,7	23,8	29,6	459,8	0,5	0,1	0,4	0,1	0,3	272,9	336,0	41,8	1,3	288,5	6,2	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				41,92	33,1	24,3	60,6	601,7	0,6	0,2	0,4	0,1	0,3	292,6	383,2	55,2	3,7	369,8	9,0	0,0	0,0
Обед																					
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	12,45	3,3	5,2	21,3	145,3	10,2	0,1	0,1	0,0	0,1	48,5	87,7	30,4	1,2	758,3	8,9	0,0	0,0
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1	100	26,18	8,2	12,4	10,8	192,9	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	23,3	81,2	14,9	1,2	205,9	4,1	0,0	0,0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,53	0,5	0,2	21,5	99,4	66,0	0,0	0,0	0,1	0,0	16,5	2,3	4,1	0,4	8,6	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				48,66	15,3	18,2	74,8	539,5	77,4	0,3	0,2	0,2	0,1	97,2	214,7	58,9	4,8	1040,8	15,8	0,0	0,1
Всего за день:				90,58	48,4	42,5	135,4	1141,2	78,0	0,4	0,7	0,3	0,4	389,8	597,8	114,0	8,5	1410,6	24,8	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	0,9	2,8														

4 день

Сборник рецептов	№ 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																					
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	12,31	8,2	7,5	39,3	258,4	0,6	0,1	0,2	0,0	0,1	165,5	240,4	36,6	1,0	277,0	10,7	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,41	11,6	8,0	70,4	400,3	0,6	0,2	0,2	0,0	0,1	185,2	287,6	49,9	3,4	358,3	13,5	0,0	0,0
Обед																					
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,03	4,9	5,4	34,8	207,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	30,7	157,7	20,9	1,0	93,5	0,0	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	30,76	11,6	14,1	5,4	195,3	1,9	0,0	0,1	0,3	0,0	29,2	113,0	21,6	1,8	301,7	6,1	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,20	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				42,49	19,9	19,9	71,2	544,2	1,9	0,2	0,2	0,4	0,1	79,6	317,9	55,8	5,2	476,5	8,9	0,0	0,1
Всего за день:				60,90	31,5	27,9	141,6	944,5	2,5	0,4	0,4	0,4	0,2	264,7	605,5	105,7	8,6	834,8	22,4	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	0,9	4,5														

5 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	Угледод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	250	14,80	6,6	11,4	20,1	209,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	131,6	86,0	10,4	0,7	51,3	0,4	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				20,90	10,0	11,8	51,2	351,8	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	151,3	133,2	23,7	3,1	132,6	3,2	0,0	0,0	
Обед																						
2012	203.4	КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ	230	39,50	14,2	13,2	26,4	280,8	0,6	0,2	0,1	0,0	0,0	21,8	200,3	93,3	4,0	352,4	5,3	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,23	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				45,23	17,5	13,6	55,4	413,7	0,6	0,3	0,2	0,0	0,0	39,0	243,8	104,6	6,0	421,2	8,1	0,0	0,0	
Всего за день:				66,13	27,5	25,4	106,6	765,5	0,7	0,4	0,3	0,1	0,1	190,3	377,0	128,3	9,1	553,8	11,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	3,9															

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	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	178.6	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С	250	14,88	7,8	11,7	35,1	278,3	1,4	0,2	0,2	1,0	0,1	145,4	211,5	65,2	1,8	371,1	12,9	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				20,98	11,2	12,1	66,2	420,2	1,4	0,3	0,2	1,0	0,1	165,1	258,7	78,5	4,2	452,4	15,7	0,0	0,1
Обед																					
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	230	34,88	12,8	13,8	39,2	332,0	0,8	0,1	0,1	0,4	0,0	18,6	158,2	39,5	1,8	266,0	5,5	0,0	0,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,53	0,5	0,2	21,5	99,4	66,0	0,0	0,0	0,1	0,0	16,5	2,3	4,1	0,4	8,6	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				44,91	16,6	14,4	81,9	533,4	66,8	0,2	0,2	0,5	0,0	44,1	204,0	53,1	4,2	342,5	8,3	0,0	0,1
Всего за день:				65,89	27,8	26,6	148,1	953,6	68,2	0,4	0,4	1,4	0,1	209,2	462,7	131,6	8,4	795,0	24,0	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,0	5,3														

7 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	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С	250	11,74	8,4	7,1	43,4	271,0	0,5	0,1	0,2	0,0	0,1	124,0	189,0	38,7	2,0	261,1	9,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				17,84	11,8	7,5	74,5	412,9	0,5	0,2	0,2	0,0	0,1	143,7	236,2	52,0	4,4	342,4	11,8	0,0	0,0
Обед																					
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,22	8,9	9,6	52,2	330,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,2	44,2	189,5	44,5	3,2	184,4	0,0	0,1	0,0
2008	256	ПЕЧЕНЬ	150	54,92	28,2	16,2	4,4	316,3	21,4	0,3	2,4	9,8	0,2	31,7	408,1	26,7	9,0	495,1	11,6	0,1	0,3
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				71,24	40,5	26,2	87,7	788,6	21,5	0,6	2,5	9,9	0,3	95,6	644,8	84,6	14,6	760,8	14,4	0,1	0,3
Всего за день:				89,08	52,3	33,7	162,2	1201,5	22,0	0,8	2,7	9,9	0,4	239,2	881,0	136,6	19,0	1103,2	26,2	0,1	0,3
Сбалансированность:					1	0,6	3,1														

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	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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	250	16,09	8,3	8,4	47,9	302,3	2,0	0,2	0,1	0,0	0,1	113,9	174,4	51,0	2,2	346,1	11,1	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,19	11,7	8,9	79,0	444,2	2,0	0,3	0,2	0,0	0,1	133,6	221,6	64,4	4,6	427,4	13,9	0,0	0,0
Обед																					
2011	110	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С	230	58,78	13,8	16,6	40,8	367,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	49,3	120,2	20,3	1,7	210,5	5,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,23	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				64,51	17,1	17,1	69,7	500,6	0,1	0,2	0,1	0,1	0,3	66,6	163,7	31,6	3,7	279,3	7,8	0,0	0,0
Всего за день:				86,70	28,8	26,0	148,7	944,8	2,2	0,5	0,3	0,1	0,4	200,1	385,3	95,9	8,3	706,7	21,8	0,0	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	5,2														

9 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	184	КАША РИСОВАЯ	250	16,26	6,5	7,2	46,9	279,5	0,6	0,1	0,1	0,0	0,1	126,8	149,5	35,9	0,6	215,1	10,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,36	10,0	7,6	78,0	421,4	0,6	0,1	0,2	0,0	0,1	146,5	196,7	49,2	2,9	296,4	13,6	0,0	0,0
Обед																					
2011	312	ПЮРЕ	180	12,45	3,3	5,4	21,3	146,9	10,2	0,1	0,1	0,0	0,1	53,3	88,3	31,0	1,2	758,5	8,9	0,0	0,0
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	18,19	16,5	2,5	0,6	91,8	1,1	0,1	0,1	0,0	0,0	47,2	235,3	54,0	0,9	460,4	159,7	0,0	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,53	0,5	0,2	21,5	99,4	66,0	0,0	0,0	0,1	0,0	16,5	2,3	4,1	0,4	8,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				40,67	23,6	8,6	64,6	440,1	77,3	0,3	0,3	0,2	0,1	126,0	369,4	98,5	4,5	1295,5	171,3	0,0	0,7
Всего за день:				63,03	33,5	16,2	142,6	861,4	77,9	0,5	0,5	0,2	0,2	272,5	566,1	147,8	7,5	1591,8	185,0	0,0	0,7
Сбалансированность:					1	0,5	4,3														

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	177.1	КАША ПШЕННАЯ С	250	15,04	8,9	9,1	49,6	316,9	0,6	0,2	0,1	0,0	0,1	135,2	194,1	53,0	1,6	323,4	12,4	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				21,14	12,3	9,6	80,6	458,8	0,6	0,3	0,2	0,0	0,1	154,9	241,3	66,3	4,0	404,7	15,2	0,0	0,0	
Обед																						
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	7,85	2,3	4,3	14,5	105,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	12,9	18,0	4,4	0,4	27,2	0,3	0,0	0,0	
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	49,74	15,9	12,7	12,6	228,4	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,9	139,8	18,8	2,0	306,8	6,2	0,0	0,0	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,88	0,5	2,9	3,8	44,5	1,1	0,0	0,0	0,1	0,0	7,7	9,2	4,9	0,2	61,8	0,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,20	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	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				64,17	22,1	20,4	61,9	520,2	1,9	0,2	0,2	0,1	0,1	56,2	214,2	41,5	5,0	477,1	10,1	0,0	0,0	
Всего за день:				85,31	34,5	29,9	142,6	979,0	2,5	0,5	0,4	0,2	0,2	211,1	455,5	107,8	9,0	881,8	25,3	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	4,1															