Козлов Д.А.

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 7 города Похвистнево, CN=Козлов Д.А., E=kozlov_poch@mail.ru
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
00fc48ccae1eef5181
2022.09.26 12:22:00+04'00'

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для обучающихся с ОВЗ с 01.09.2022г.

ОАО "Общепит"

# 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 | Углеводы, г | | С, мг | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ | 200 | 21,93 | 7,1 | 11,0 | 38,2 | 280,4 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 141,1 | 209,3 | 31,2 | 0,9 | 237,2 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 12,60 | 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 | 9,02 | 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 | | БАТОН | 30 | 3,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 15,22 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 95,6 | 27,5 | 0,9 | 207,3 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **61,77** | **20,1** | **32,0** | **78,1** | **684,0** | **1,3** | **0,2** | **0,4** | **0,2** | **0,3** | **523,4** | **476,3** | **73,1** | **2,4** | **499,9** | **18,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 29 | САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 23,00 | 1,1 | 6,1 | 3,8 | 75,8 | 19,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 28,8 | 36,0 | 19,0 | 1,0 | 189,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК Ленинградский | 250 | 13,40 | 2,4 | 6,0 | 17,3 | 135,5 | 7,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 37,2 | 70,8 | 26,6 | 1,1 | 517,9 | 5,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 254 | Сосиска отварная | 59 | 18,89 | 6,6 | 14,4 | 0,2 | 156,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,2 | 95,6 | 11,8 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 348 | Соус красный основной | 50 | 1,78 | 0,4 | 2,5 | 2,5 | 33,8 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 6,3 | 6,3 | 2,9 | 0,1 | 29,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 202.1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 8,91 | 5,5 | 4,8 | 34,9 | 205,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 31,3 | 42,8 | 10,6 | 1,0 | 64,7 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 6,61 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | 20 | 1,55 | 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 |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,20 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | КИВИ | 100 | 10,19 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 23,0 | 13,0 | 0,3 | 197,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 87,53 | 21,3 | 34,4 | 114,8 | 863,3 | 86,7 | 0,5 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 180,1 | 325,4 | 102,7 | 6,3 | 1078,5 | 12,3 | 0,0 | 0,1 |
| **Всего за день:** | | | | 149,30 | 41,4 | 66,4 | 192,9 | 1547,3 | 87,9 | 0,6 | 0,6 | 1,0 | 0,4 | 703,6 | 801,8 | 175,8 | 8,7 | 1578,4 | 30,3 | 0,0 | 0,1 |
| **Сбалансированность:** | | | | | 1 | 1,6 | 4,7 | | | | | | | | | | | | | | |

ОАО "Общепит"

## 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 | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 226 | ОМЛЕТ Натуральный | 150 | 35,42 | 10,3 | 12,0 | 5,1 | 169,7 | 0,5 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 1,4 | 138,9 | 178,2 | 18,1 | 1,5 | 231,2 | 21,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 2,98 | 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 | | БАТОН | 30 | 3,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **41,40** | **12,6** | **12,8** | **35,2** | **307,6** | **0,5** | **0,1** | **0,4** | **0,2** | **1,4** | **155,3** | **201,4** | **25,8** | **2,2** | **272,3** | **21,1** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 104 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 51,81 | 8,7 | 8,9 | 17,8 | 186,2 | 8,9 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 41,0 | 122,9 | 34,9 | 2,0 | 735,1 | 9,0 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 55 | 31,12 | 7,9 | 12,7 | 6,9 | 173,7 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 20,6 | 82,1 | 13,3 | 1,1 | 128,3 | 2,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 348 | Соус красный основной | 50 | 1,78 | 0,4 | 2,5 | 2,5 | 33,8 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 6,3 | 6,3 | 2,9 | 0,1 | 29,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 12,28 | 3,7 | 5,9 | 38,8 | 223,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 28,4 | 76,1 | 27,9 | 0,6 | 56,3 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 6,11 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,0 | 2,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | 40 | 2,33 | 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 |
| | | Хлеб Пшеничный 30 | 30 | 2,47 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **107,90** | **25,7** | **30,6** | **125,8** | **882,8** | **11,7** | **0,3** | **0,3** | **0,4** | **0,2** | **115,4** | **355,4** | **98,4** | **6,4** | **1042,6** | **15,3** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | **149,30** | **38,4** | **43,5** | **161,1** | **1190,4** | **12,3** | **0,4** | **0,6** | **0,6** | **1,6** | **270,7** | **556,8** | **124,2** | **8,6** | **1314,9** | **36,4** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,1** | **4,2** | | | | | | | | | | | | | | |

Общепит"

## 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 | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, м |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50 | 200 | 60,04 | 32,4 | 24,9 | 66,1 | 627,0 | 0,6 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 416,2 | 436,3 | 56,9 | 1,3 | 479,4 | 7,0 | 0,0 | 0 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 2,98 | 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 |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 3,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **66,02** | **34,8** | **25,8** | **96,3** | **764,9** | **0,6** | **0,1** | **0,6** | **0,1** | **0,3** | **432,7** | **459,5** | **64,6** | **1,9** | **520,5** | **7,0** | **0,0** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 12,93 | 1,8 | 5,7 | 12,1 | 110,1 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 49,1 | 46,8 | 23,1 | 1,1 | 335,5 | 5,8 | 0,0 | 0 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 35 | 7,84 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 4,9 | 3,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 14,6 | 4,9 | 0,3 | 49,2 | 1,0 | 0,0 | 0 |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250 | 250 | 48,13 | 16,2 | 20,8 | 28,9 | 368,6 | 15,5 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 37,5 | 201,0 | 51,3 | 2,6 | 1192,1 | 12,1 | 0,0 | 0 |
| 2011 | 388 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 10,36 | 0,7 | 0,3 | 28,7 | 132,5 | 88,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 19,3 | 3,1 | 4,9 | 0,5 | 11,2 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Хлеб Пшеничный 20 | 20 | 1,69 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 30 | 2,33 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **83,28** | **22,5** | **27,2** | **93,3** | **724,6** | **114,9** | **0,4** | **0,3** | **0,4** | **0,0** | **123,9** | **308,5** | **96,4** | **6,3** | **1654,6** | **20,6** | **0,0** | **0** |
| **Всего за день:** | | | | **149,30** | **57,3** | **53,0** | **189,6** | **1489,5** | **115,6** | **0,5** | **0,9** | **0,6** | **0,3** | **556,6** | **768,0** | **161,1** | **8,2** | **2175,1** | **27,6** | **0,0** | **0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,9** | **3,3** | | | | | | | | | | | | | | |

ОАО "Общепит"

## 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 | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, м |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210 | 200 | 24,61 | 5,8 | 10,9 | 41,8 | 288,9 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 113,2 | 133,7 | 31,3 | 0,5 | 191,4 | 9,6 | 0,0 | 0 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 15,56 | 3,3 | 2,4 | 26,6 | 142,2 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 87,9 | 19,0 | 0,4 | 169,6 | 9,0 | 0,0 | 0 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 9,02 | 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 |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 3,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **52,19** | **11,4** | **22,4** | **83,9** | **584,5** | **1,0** | **0,1** | **0,3** | **0,2** | **0,3** | **231,5** | **243,0** | **54,2** | **1,3** | **390,1** | **18,6** | **0,0** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 99 | СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ | 250 | 23,57 | 6,1 | 6,4 | 11,1 | 126,4 | 8,8 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 41,9 | 82,0 | 25,6 | 1,2 | 437,9 | 5,0 | 0,0 | 0 |
| 2011 | 271 | Котлета домашняя 55 | 55 | 34,95 | 5,9 | 9,9 | 2,1 | 121,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 59,1 | 9,1 | 0,9 | 115,8 | 2,5 | 0,0 | 0 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150 | 150 | 16,21 | 8,4 | 6,4 | 37,9 | 242,2 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 26,8 | 186,0 | 124,5 | 4,4 | 260,9 | 2,3 | 0,0 | 0 |
| 2012 | 348 | Соус красный основной | 50 | 1,78 | 0,4 | 2,5 | 2,5 | 33,8 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 6,3 | 6,3 | 2,9 | 0,1 | 29,9 | 0,4 | 0,0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,75 | 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 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 16,85 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **97,11** | **25,1** | **25,8** | **94,3** | **709,0** | **11,0** | **0,5** | **0,3** | **0,3** | **0,1** | **104,4** | **389,5** | **178,8** | **11,2** | **1152,5** | **15,0** | **0,0** | **0** |
| **Всего за день:** | | | | **149,30** | **36,5** | **48,1** | **178,2** | **1293,4** | **12,0** | **0,6** | **0,6** | **0,5** | **0,4** | **335,8** | **632,5** | **233,0** | **12,4** | **1542,7** | **33,6** | **0,0** | **0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,3** | **4,9** | | | | | | | | | | | | | | |

ЗАО "Общепит"

## 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 | | C, мг | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 173 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 200 | 22,36 | 8,4 | 11,7 | 44,3 | 317,2 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 124,2 | 178,7 | 49,1 | 1,5 | 252,5 | 11,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 3,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 9,02 | 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 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 15,22 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 95,6 | 27,5 | 0,9 | 207,3 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **49,60** | **14,4** | **23,9** | **84,3** | **611,6** | **1,0** | **0,2** | **0,3** | **0,2** | **0,3** | **242,5** | **295,7** | **80,5** | **2,7** | **488,9** | **20,2** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 102 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ | 250 | 25,85 | 12,3 | 9,7 | 13,2 | 189,2 | 5,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 94,1 | 181,4 | 62,1 | 3,7 | 715,0 | 6,0 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 279 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ | 60 | 40,14 | 6,6 | 10,9 | 6,4 | 149,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 59,7 | 9,0 | 0,8 | 117,6 | 2,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 348 | Соус красный основной | 50 | 1,78 | 0,4 | 2,5 | 2,5 | 33,8 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 6,3 | 6,3 | 2,9 | 0,1 | 29,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 19,44 | 3,3 | 5,3 | 22,8 | 152,7 | 11,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 45,6 | 90,3 | 32,1 | 1,3 | 812,8 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200 | 9,48 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,2 | 4,0 | 4,4 | 0,8 | 112,4 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,01 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **99,70** | **25,8** | **28,7** | **92,0** | **731,3** | **18,3** | **0,4** | **0,3** | **0,3** | **0,1** | **176,3** | **375,3** | **123,7** | **7,5** | **1839,4** | **18,7** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | **149,30** | **40,2** | **52,6** | **176,2** | **1342,9** | **19,3** | **0,7** | **0,5** | **0,5** | **0,4** | **418,8** | **671,0** | **204,2** | **10,2** | **2328,3** | **38,9** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,3** | **4,4** | | | | | | | | | | | | | | |

## 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 | 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 182 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ | 210 | 23,77 | 8,1 | 13,1 | 36,9 | 298,4 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 133,2 | 204,8 | 63,3 | 1,7 | 293,3 | 11,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 9,02 | 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 | | БАТОН | 30 | 3,09 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 2,98 | 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 |
| 2011 | 15 | Сыр Хохланд | 20 | 24,64 | 5,0 | 5,1 | 0,0 | 66,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 170,0 | 102,4 | 7,2 | 0,2 | 19,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **63,50** | **15,6** | **27,3** | **67,1** | **577,8** | **0,8** | **0,2** | **0,2** | **0,2** | **0,3** | **320,8** | **332,3** | **78,2** | **2,6** | **354,8** | **11,6** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей | 250 | 25,48 | 9,6 | 10,1 | 23,5 | 223,5 | 5,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 42,8 | 109,4 | 26,9 | 1,4 | 444,7 | 6,1 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 246 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 80 | 41,09 | 8,8 | 10,0 | 4,8 | 144,6 | 2,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 18,4 | 84,6 | 17,2 | 1,4 | 256,3 | 4,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 8,91 | 5,4 | 4,8 | 34,4 | 203,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 29,7 | 41,9 | 10,5 | 1,0 | 63,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 4,98 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,5 | 4,7 | 4,3 | 0,4 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,01 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | 30 | 2,33 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **85,80** | **29,0** | **25,4** | **110,4** | **787,8** | **8,0** | **0,3** | **0,3** | **0,5** | **0,2** | **118,0** | **300,2** | **77,8** | **6,2** | **878,5** | **13,3** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | 149,30 | 44,5 | 52,7 | 177,5 | 1365,6 | 8,7 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 438,8 | 632,5 | 156,0 | 8,8 | 1233,4 | 24,9 | 0,0 | 0,1 |
| **Сбалансированность:** | | | | | 1 | 1,2 | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | |

ОАО "Общепит"

## 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 | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210 | 200 | 24,61 | 5,8 | 10,9 | 41,8 | 288,9 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 113,2 | 133,7 | 31,3 | 0,5 | 191,4 | 9,6 | 0,0 | 0,( |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 3,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,( |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 15,56 | 3,3 | 2,4 | 26,6 | 142,2 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 87,9 | 19,0 | 0,4 | 169,6 | 9,0 | 0,0 | 0,( |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **43,17** | **11,4** | **14,1** | **83,9** | **509,7** | **1,0** | **0,1** | **0,2** | **0,1** | **0,2** | **230,3** | **241,1** | **54,2** | **1,2** | **388,6** | **18,6** | **0,0** | **0,** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 12,70 | 1,9 | 5,8 | 9,1 | 99,3 | 12,3 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 51,8 | 45,3 | 21,4 | 1,0 | 325,7 | 4,4 | 0,0 | 0, |
| 2011 | 251 | ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 100 | 100 | 64,73 | 20,0 | 29,7 | 3,5 | 361,6 | 3,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 35,2 | 183,8 | 24,8 | 2,0 | 317,5 | 8,0 | 0,0 | 0, |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150 | 150 | 16,21 | 8,4 | 6,4 | 37,9 | 242,2 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 26,8 | 186,0 | 124,5 | 4,4 | 260,9 | 2,3 | 0,0 | 0, |
| 2011 | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200 | 9,48 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,2 | 4,0 | 4,4 | 0,8 | 112,4 | 0,8 | 0,0 | 0 |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,01 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **106,13** | **33,5** | **42,3** | **97,6** | **908,9** | **17,0** | **0,4** | **0,3** | **0,3** | **0,1** | **136,2** | **452,8** | **188,2** | **9,0** | **1068,2** | **15,5** | **0,0** | **0** |
| **Всего за день:** | | | | **149,30** | **44,9** | **56,4** | **181,5** | **1418,6** | **18,1** | **0,5** | **0,6** | **0,4** | **0,2** | **366,4** | **693,8** | **242,4** | **10,3** | **1456,8** | **34,1** | **0,0** | **0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,3** | **4,0** | | | | | | | | | | | | | | |

...Общепит"

## 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 | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 401 | ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ | 150 | 32,68 | 15,5 | 17,0 | 91,2 | 580,0 | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 248,8 | 241,3 | 39,4 | 1,1 | 429,3 | 13,2 | 0,0 | 0, |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 14,22 | 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, |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **46,90** | **16,5** | **17,2** | **110,7** | **663,5** | **2,2** | **0,2** | **0,3** | **0,0** | **0,1** | **261,4** | **253,9** | **46,6** | **3,6** | **669,3** | **15,2** | **0,0** | **0,** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ | 250 | 22,49 | 7,6 | 7,5 | 17,6 | 169,3 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 35,5 | 104,0 | 30,6 | 1,4 | 567,9 | 6,1 | 0,0 | 0, |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 55 | 31,12 | 7,9 | 12,7 | 6,9 | 173,7 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 20,6 | 82,1 | 13,3 | 1,1 | 128,3 | 2,9 | 0,0 | 0, |
| 2012 | 348 | Соус красный основной | 50 | 1,78 | 0,4 | 2,5 | 2,5 | 33,8 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 6,3 | 6,3 | 2,9 | 0,1 | 29,9 | 0,4 | 0,0 | 0, |
| 2011 | 312 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 19,44 | 3,3 | 5,3 | 22,8 | 152,7 | 11,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 45,6 | 90,3 | 32,1 | 1,3 | 812,8 | 9,0 | 0,0 | 0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 6,61 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,01 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 15,62 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 27,0 | 6,0 | 0,6 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | 40 | 2,33 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **102,40** | **27,2** | **31,6** | **128,5** | **908,3** | **19,1** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,2** | **141,6** | **378,0** | **107,5** | **6,9** | **1679,1** | **20,6** | **0,0** | **0** |
| **Всего за день:** | | | | **149,30** | **43,7** | **48,8** | **239,2** | **1571,8** | **21,4** | **0,6** | **0,7** | **0,4** | **0,3** | **402,9** | **631,9** | **154,1** | **10,5** | **2348,4** | **35,8** | **0,0** | **0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,1** | **5,5** | | | | | | | | | | | | | | |

Общепит"

## 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50 | 200 | 60,04 | 32,4 | 24,9 | 66,1 | 627,0 | 0,6 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 416,2 | 436,3 | 56,9 | 1,3 | 479,4 | 7,0 | 0,0 | 0,1 |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 3,09 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 2,98 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **66,11** | **34,8** | **25,8** | **96,3** | **764,9** | **0,6** | **0,1** | **0,6** | **0,1** | **0,3** | **432,7** | **459,5** | **64,6** | **1,9** | **520,5** | **7,0** | **0,0** | **0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 23,23 | 7,0 | 2,9 | 17,5 | 124,3 | 7,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 33,6 | 64,2 | 27,2 | 1,1 | 502,2 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 280 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОуСЕ | 105 | 35,76 | 6,9 | 10,0 | 7,0 | 145,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 61,7 | 8,8 | 1,1 | 129,1 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 306 | Гороховое пюре 200 | 200 | 16,21 | 21,0 | 7,1 | 43,9 | 323,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 96,0 | 194,8 | 76,7 | 6,0 | 688,5 | 4,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 4,98 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,5 | 4,7 | 4,3 | 0,4 | 21,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,01 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **83,19** | **38,0** | **20,2** | **103,3** | **748,2** | **7,9** | **0,8** | **0,3** | **0,2** | **0,1** | **163,2** | **359,0** | **130,2** | **9,5** | **1392,7** | **12,7** | **0,0** | **0,1** |
| **Всего за день:** | | | | **149,30** | **72,8** | **46,0** | **199,6** | **1513,1** | **8,6** | **0,9** | **0,9** | **0,4** | **0,4** | **595,8** | **818,4** | **194,8** | **11,4** | **1913,2** | **19,7** | **0,0** | **0,1** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,6** | **2,7** | | | | | | | | | | | | | | |

## 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 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 34,21 | 9,0 | 16,4 | 16,8 | 252,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 232,6 | 135,6 | 13,4 | 0,8 | 57,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 3,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,3 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 9,02 | 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 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 15,22 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 111,4 | 95,6 | 27,5 | 0,9 | 207,3 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **61,45** | **15,1** | **28,5** | **56,7** | **546,8** | **0,6** | **0,1** | **0,2** | **0,2** | **0,3** | **350,9** | **252,6** | **44,8** | **2,0** | **293,6** | **9,4** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей | 250 | 23,57 | 8,4 | 7,6 | 20,7 | 185,6 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 35,7 | 107,4 | 32,3 | 1,5 | 580,7 | 6,0 | 0,0 | 0,1 |
| 2011 | 291 | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ | 200 | 39,07 | 16,5 | 18,6 | 39,4 | 391,6 | 1,7 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 30,9 | 184,5 | 42,3 | 1,6 | 281,8 | 4,6 | 0,0 | 0,1 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 13,78 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 7,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,3 | 87,4 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 8,42 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 13,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 5,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,01 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **87,85** | **28,4** | **26,5** | **107,0** | **784,1** | **29,5** | **0,3** | **0,3** | **0,5** | **0,0** | **88,1** | **338,3** | **96,8** | **4,2** | **1001,5** | **11,2** | **0,0** | **0,2** |
| **Всего за день:** | | | | **149,30** | **43,5** | **55,0** | **163,8** | **1330,9** | **30,1** | **0,4** | **0,5** | **0,7** | **0,3** | **439,0** | **590,9** | **141,6** | **6,2** | **1295,0** | **20,6** | **0,0** | **0,2** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,3** | **3,8** | | | | | | | | | | | | | | |