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
2022.10.04 08:12:29+04'00'

Примерное двухнедельное меню рациона питания для обучающихся 1 - 4 классов с витаминизацией на 01.10.2022г.

ОАО "Общепит"

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	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	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	22,69	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
2008	254	Сосиска отварная	56	18,89	6,0	13,0	0,2	141,8	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	17,6	80,1	10,1	0,9	123,2	0,0	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
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	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
		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:				**61,89**	**16,0**	**26,6**	**80,9**	**628,8**	**19,6**	**0,3**	**0,2**	**0,6**	**0,1**	**101,7**	**198,8**	**57,6**	**3,8**	**459,6**	**4,1**	**0,0**	**0,0**
Витаминизация																					
2008		МАНДАРИН	100	19,09	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,8	0,0	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				**19,09**	**0,8**	**0,2**	**7,5**	**38,0**	**38,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**35,0**	**17,0**	**11,0**	**0,1**	**154,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**80,98**	**16,8**	**26,8**	**88,3**	**666,8**	**57,5**	**0,3**	**0,2**	**0,6**	**0,1**	**136,7**	**215,7**	**68,6**	**3,9**	**614,5**	**4,1**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,6**	**5,3**														

ОАО "Общепит"

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		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																					
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	50	6,46	0,5	2,6	4,6	44,7	1,2	0,0	0,0	0,7	0,0	18,8	19,6	13,6	0,6	109,1	2,1	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ 55	55	30,81	13,8	14,0	6,9	209,2	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	19,8	125,2	18,8	1,6	192,9	3,2	0,0	0,1
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
		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	1,44	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:				**61,89**	**23,5**	**25,6**	**113,5**	**780,0**	**4,3**	**0,3**	**0,2**	**0,9**	**0,1**	**92,9**	**294,9**	**84,0**	**5,3**	**480,6**	**8,2**	**0,0**	**0,1**
Витаминизация																					
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,09	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
Итого за прием пищи:				**19,09**	**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**
Всего за день:				**80,98**	**24,5**	**25,8**	**133,1**	**863,4**	**5,9**	**0,3**	**0,2**	**0,9**	**0,1**	**105,5**	**307,5**	**91,2**	**7,8**	**720,6**	**10,2**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**5,4**														

ОАО "Общепит"

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		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																					
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	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	47,82	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	0,1
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
		Хлеб Пшеничный	45	3,25	3,4	0,3	22,6	106,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9	0,9	58,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,89**	**20,1**	**21,1**	**67,1**	**539,3**	**19,0**	**0,3**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**66,6**	**257,2**	**74,9**	**4,2**	**1312,8**	**13,2**	**0,0**	**0,1**
Витаминизация																					
2008		ЯБЛОКО	100	19,09	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**19,09**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**	**10,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**11,0**	**8,0**	**2,2**	**278,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**80,98**	**20,5**	**21,5**	**76,9**	**586,3**	**29,0**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**82,6**	**268,2**	**82,9**	**6,4**	**1590,8**	**15,2**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,8**														

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	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	271	Котлета домашняя 55	55	34,64	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	0,0
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	0,0
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	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	6,01	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	45	3,25	3,4	0,3	22,6	106,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9	0,9	58,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,89**	**18,3**	**19,0**	79,9	**564,6**	**1,3**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**63,7**	**293,9**	**155,7**	**6,7**	**486,0**	**5,2**	**0,0**	**0,0**
Витаминизация																					
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,09	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
Итого за прием пищи:				**19,09**	**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**
Всего за день:				**80,98**	**19,3**	**19,2**	**99,4**	**648,0**	**2,9**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**76,3**	**306,5**	**162,9**	**9,2**	**726,0**	**7,2**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					1	1,0	5,2														

ОАО "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		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	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	22,05	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
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	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
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:				**61,89**	**21,4**	**32,7**	**84,3**	**720,8**	**1,3**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**506,5**	**445,7**	**91,0**	**3,0**	**515,3**	**20,2**	**0,0**	**0,0**
Витаминизация																					
2008		КИВИ	100	19,09	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:				**19,09**	**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**
Всего за день:				**80,98**	**22,3**	**32,9**	**92,4**	**763,8**	**61,3**	**0,3**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**540,5**	**468,7**	**104,0**	**3,3**	**712,3**	**22,2**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,5**	**4,1**														

ОАО "Общепит"

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	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	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ и Моркови 50	50	6,21	0,7	2,5	4,6	44,8	7,3	0,0	0,0	0,1	0,0	21,3	14,0	7,6	0,4	82,5	1,4	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	40,78	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
		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
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:				**61,89**	**18,1**	**17,6**	**78,6**	**546,4**	**9,4**	**0,2**	**0,1**	**0,4**	**0,1**	**89,4**	**177,7**	**52,3**	**3,9**	**467,7**	**6,9**	**0,0**	**0,1**
Витаминизация																					
2008		МАНДАРИН	100	19,09	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,8	0,0	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				**19,09**	**0,8**	**0,2**	**7,5**	**38,0**	**38,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**35,0**	**17,0**	**11,0**	**0,1**	**154,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**80,98**	**18,9**	**17,8**	**86,1**	**584,3**	**47,4**	**0,2**	**0,2**	**0,4**	**0,1**	**124,4**	**194,7**	**63,3**	**4,0**	**622,5**	**6,9**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,6**														

ОАО "Общепит"

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
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	200	24,30	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	0,0
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	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	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	10,01	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	54,0	12,0	1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,89**	**15,9**	**28,3**	**128,6**	**834,7**	**1,0**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**248,9**	**297,0**	**66,2**	**2,5**	**456,1**	**18,6**	**0,0**	**0,0**
Витаминизация																					
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,09	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
Итого за прием пищи:				**19,09**	**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**
Всего за день:				**80,98**	**16,9**	**28,5**	**148,2**	**918,1**	**2,6**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**261,5**	**309,6**	**73,4**	**5,0**	**696,1**	**20,6**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,7**	**8,8**														

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ 55	55	30,81	13,8	14,0	6,9	209,2	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	19,8	125,2	18,8	1,6	192,9	3,2	0,0	0,1
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	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
		Хлеб Пшеничный	45	3,25	3,4	0,3	22,6	106,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9	0,9	58,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,89**	**21,0**	**22,1**	**74,1**	**579,7**	**12,1**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**90,5**	**259,6**	**70,4**	**3,9**	**1094,9**	**12,7**	**0,0**	**0,1**
Витаминизация																					
2008		ЯБЛОКО	100	19,09	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**19,09**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**	**10,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**11,0**	**8,0**	**2,2**	**278,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**80,98**	**21,4**	**22,5**	**83,9**	**626,7**	**22,1**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**106,5**	**270,6**	**78,4**	**6,1**	**1372,9**	**14,7**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,9**														

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	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	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	60	39,83	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
2011	306	Гороховое пюре	150	10,11	15,7	5,3	32,9	242,4	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	72,0	146,1	57,5	4,5	516,4	3,6	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
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
Итого за прием пищи:				**61,89**	**24,8**	**16,5**	**81,4**	**574,4**	**1,7**	**0,5**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**100,0**	**235,0**	**80,8**	**6,7**	**785,2**	**6,9**	**0,0**	**0,0**
Витаминизация																					
2008		КИВИ	100	19,09	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:				**19,09**	**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**
Всего за день:				**80,98**	**25,7**	**16,7**	**89,5**	**617,4**	**61,7**	**0,5**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**134,0**	**258,0**	**93,8**	**7,0**	**982,2**	**8,9**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,7**	**3,5**														

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	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	15,14	0,8	2,1	4,1	38,5	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	19,3	8,5	0,6	115,2	2,0	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	38,76	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
		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
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
Итого за прием пищи:				**61,89**	**20,5**	**20,9**	**78,4**	**585,6**	**5,2**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,0**	**65,6**	**242,1**	**68,3**	**3,4**	**469,9**	**6,7**	**0,0**	**0,1**
Витаминизация																					
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,09	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
Итого за прием пищи:				**19,09**	**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**
Всего за день:				**80,98**	**21,5**	**21,1**	**98,0**	**669,1**	**6,8**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,0**	**78,2**	**254,7**	**75,5**	**6,0**	**709,9**	**8,7**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,6**														