

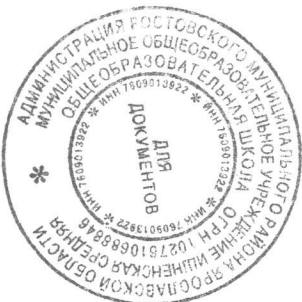
Утверждаю

Директор ООО "Максимум"
Е. Н. Осиневская

2023 года



ООО "МАКСИМУМ"



"СОГЛАСОВАНО"
Директор *Светлана Николаевна Силкина*
"30 декабря 2023 года"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первая неделя день первый

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2015	231	Гуляш из птицы*	90	11,4	14,6	2,7	187,6	1,3	0,0	0,1	0,1	0,0	15,2	100,0	13,0	1,1	160,4	4,2	0,0	0,1	
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2017	21	Каша "Виташа"	180	2,5	2,8	16,7	102,7	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	96,0	64,8	11,0	0,1	132,1	8,1	0,0	0,0	
2015	424	Булочка домашняя*	50	4,4	4,6	27,6	169,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	10,2	37,8	6,3	0,4	56,1	1,2	0,0	0,0	
	ГОСТ	Батон нарезной йодированный	30	2,2	0,8	15,0	76,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	17,6	3,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				24,0	27,4	99,7	741,6	1,7	0,2	0,2	0,1	0,1	137,5	298,2	59,8	2,4	376,2	13,5	0,0	0,1	
Обед																					
2008	105	Суп с макаронными изделиями с курицей	200	4,6	6,7	11,8	125,7	0,7	0,0	0,0	0,2	0,0	18,1	43,2	10,2	0,6	83,5	1,8	0,0	0,0	
2011	280	Фрикадельки в соусе	105	7,2	19,1	10,7	249,2	0,2	0,2	0,1	0,0	0,0	19,4	70,7	11,6	0,7	149,2	3,9	0,0	0,0	
2011	304	Рис отварной	150	3,7	4,7	38,8	212,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	22,5	74,7	27,5	0,5	55,9	0,8	0,0	0,0	
2015	14,04	Ккуруза (консервированная)*	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2015	343	Компот из компотной смеси см/м	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008	ГОСТ	Хлеб ржаной	40	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:				18,2	30,8	97,6	746,1	0,9	0,3	0,1	0,2	0,1	75,3	223,4	58,7	3,5	344,2	8,8	0,0	0,1	
Всего за день:				42,2	58,2	197,3	1487,7	2,6	0,5	0,4	0,3	0,1	212,8	521,6	118,5	6,0	720,4	22,3	0,0	0,2	
Сбалансированность:				1	1,4	4,7															

Первая неделя день второй

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	205	8,4	8,3	41,1	273,7	0,5	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	120,6	178,2	49,7	1,5	249,4	11,0	0,0	0,0		
	ТТК	БЛИНЧИКИ П/Ф 1шт	70	1,0	2,3	19,5	97,5	0,0	0,0	0,0	8,2	0,1	0,1	23,3	28,2	4,9	0,3	62,8	0,0	0,0	0,0		
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	8,8	6,6	0,8	37,3	0,0	0,0	0,0		
2010	ТТК	МАНДАРИН*	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	32	2,4	0,9	16,4	83,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	20,8	4,2	0,3	29,4	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				12,0	11,5	92,1	517,8	1,7	0,3	0,2	8,2	0,2	0,2	165,6	236,0	65,3	2,9	378,9	11,0	0,0	0,0		
Обед																							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ	205	5,4	2,9	15,1	108,2	3,7	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	35,6	71,4	27,4	1,7	390,4	3,5	0,0	0,0		
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ*	100	11,8	31,8	16,6	400,1	1,7	0,2	0,1	0,0	0,2	25,2	135,1	24,5	1,6	285,6	7,4	0,0	0,0	0,1		
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	150	2,6	6,1	16,9	133,5	11,5	0,1	0,1	0,6	0,0	41,2	66,3	30,3	1,3	518,8	6,1	0,0	0,0	0,0		
	ТТК	ЧАЙ С ЛИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА*	200/0/8	0,2	0,0	8,2	33,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	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	0,0		
Итого за прием пищи:				22,7	41,1	73,6	786,7	16,9	0,5	0,3	0,8	0,2	122,0	314,9	95,5	6,9	1 274,9	19,1	0,0	0,0	0,1		
Всего за день:				34,7	52,7	165,7	1 274,5	18,5	0,8	0,5	8,9	0,4	287,6	550,9	160,8	9,8	1 653,7	30,1	0,0	0,0	0,1		
Сбалансированность:				1	1,5	4,8																	

Первая неделя День третий

Сборник рецептов	№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	90	13,2	10,3	3,5	159,9	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	58,0	171,8	35,4	0,8	346,8	110,2	0,0	0,4		
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,4	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	44,4	85,5	30,3	1,2	763,6	8,5	0,0	0,0		
2015	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	50	4,4	4,6	27,6	169,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	10,2	37,8	6,3	0,4	56,1	1,2	0,0	0,0			
	ТТК	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА*	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0		
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	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:				23,2	21,1	78,0	695,1	11,0	0,3	0,3	0,1	0,1	0,5	131,2	322,0	81,7	3,5	1 219,9	119,9	0,0	0,4		
Обед																							
2015	82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	1,9	2,9	12,2	85,4	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	48,4	47,5	22,8	1,2	332,8	5,9	0,0	0,0		
	ТК*	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	95	11,3	12,9	3,1	173,8	1,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	14,2	100,1	13,1	1,1	167,1	4,3	0,0	0,1		
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,6	34,9	203,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	15,9	42,0	7,7	1,0	63,7	0,8	0,0	0,0			
	ТТК	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА*	200/0/8	0,2	0,0	8,2	33,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0		
2008	ТТК	ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0		
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	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:				20,7	21,1	79,6	597,9	22,3	0,2	0,2	0,3	0,1	0,1	115,7	228,8	63,6	7,6	977,8	14,6	0,0	0,1		
Всего за день:				43,9	42,2	157,6	1 193,0	33,4	0,5	0,5	0,4	0,5	0,5	246,9	550,9	145,3	11,1	2 197,7	134,5	0,0	0,1		
Сбалансированность:				1	1,0	3,6																	

Первая неделя день четвертый

Сборник рецептов	№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/0/15	18,7	11,5	24,0	278,0	0,3	0,0	0,3	0,1	0,1	0,1	186,8	216,5	26,1	0,7	195,9	3,1	0,0	0,0		
2015	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ*	50/0/5	5,5	6,0	27,6	186,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	47,6	57,8	7,7	0,5	60,5	1,2	0,0	0,0		
2008	ТТК	БЕЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0			
	ТТК	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА*	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				24,8	18,1	74,5	566,9	13,4	0,1	0,3	0,1	0,1	0,2	268,1	296,0	50,0	4,7	643,6	6,9	0,0	0,1		
Обед																							
2004	158	СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	205/0/5	3,3	4,3	7,3	83,7	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,6	50,9	15,4	0,8	275,3	3,4	0,0	0,0		
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,2	20,0	51,9	448,9	2,3	0,1	0,1	0,6	0,0	47,5	205,6	53,8	2,0	289,2	6,7	0,0	0,1			
2011	349	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	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	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,1	39,2	8,6	1,8	61,2	2,5	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				21,5	24,7	97,6	701,8	6,3	0,2	0,2	0,6	0,0	0,0	91,6	295,7	79,6	4,6	627,0	12,6	0,0	0,1		
Всего за день:				46,3	42,8	172,1	1 268,7	19,6	0,4	0,5	0,7	0,2	0,2	359,7	591,7	129,6	9,3	1 270,5	19,5	0,1	0,2		
Сбалансированность:				1	0,9	3,7																	

Левая неделя день пятый

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																								
	ТТК	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,3	11,2	40,1	306,9	20,1	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	50,5	203,6	63,6	3,3	1 525,1	13,1	0,0	0,1			
2008	ТТК	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,2	4,2	0,2	42,3	0,0	0,0	0,0			
2017	ТТК	ПИРОЖОК С КОНФИТЮРОМ*	60	3,1	3,0	19,9	118,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	7,1	27,0	4,5	0,3	39,7	0,9	0,0	0,0				
2017	ТТК	НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	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:				16,9	15,1	76,0	507,9	21,6	0,3	0,2	0,2	0,1	0,1	70,3	257,2	76,2	4,1	1 634,7	14,0	0,0	0,1			
Обед																								
2015	148	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЦЛОМ	200	4,6	4,6	14,9	119,5	7,5	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	28,5	80,9	25,4	1,3	551,3	7,1	0,0	0,0			
2008	ТК	ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ*	60/30	7,0	13,8	10,2	193,6	1,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	18,1	71,4	12,8	0,9	161,7	3,2	0,0	0,0			
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,6	34,9	203,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	15,9	42,0	7,7	1,0	63,7	0,8	0,0	0,0				
2008	ТТК	ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	1,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0				
2015	343	КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	40,8	1,2	0,0	0,0			
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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:				19,6	23,8	104,8	716,3	22,0	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	96,6	234,7	63,7	7,2	1 180,0	15,4	0,0	0,1			
Всего за день:				36,5	38,9	180,8	1 224,2	43,6	0,7	0,5	0,5	0,3	0,3	166,9	491,9	139,9	11,3	2 814,7	29,3	0,0	0,2			
Сбалансированность:				1	1,1	4,9																		

Вторая неделя день первый

Сборник рецептов	№ технической карты	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
2015	39	ГУЛЮШ МЯСНОЙ*	45/45	9,9	25,1	3,9	281,5	0,9	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	16,9	99,9	16,9	1,2	237,8	5,1	0,0	0,0		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2015	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	50	4,4	4,6	27,6	169,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	10,2	37,8	6,3	0,4	56,1	1,2	0,0	0,0		
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	88,0	50,0	3,5	0,1	8,8	0,0	0,0	0,0		
	ТТК	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА*	200/0/8	0,2	0,0	8,2	33,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0		
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	13,0	2,6	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				21,9	37,8	87,7	778,8	1,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	142,7	286,1	61,1	3,2	346,8	6,3	0,0	0,1		
Обед																							
2008	105	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	4,6	6,6	11,8	125,5	0,7	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	21,4	43,9	10,4	0,7	83,6	1,8	0,0	0,0		
2010	СЗ	Т. ФТЕЛИ	50/0/50	5,7	14,4	1,4	198,1	0,9	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	14,4	58,1	11,3	0,7	144,3	2,7	0,0	0,0		
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	13,1	74,9	25,4	0,5	55,4	0,8	0,0	0,0	0,0		
2015	343	КОМПОТ ИЗ КОМПЛОННОЙ СМЕСИ С/М	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	1,7	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0		
2008	ТТК	ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0		
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	30,5	6,7	1,4	47,6	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				16,8	27,8	104,0	737,5	14,6	0,3	0,1	0,3	0,1	0,3	0,1	84,0	221,7	66,5	6,2	693,3	9,9	0,0	0,1	
Всего за день:				38,7	65,7	191,7	1 516,3	15,6	0,6	0,3	0,4	0,2	0,2	226,7	507,7	127,6	9,4	1 040,1	16,1	0,0	0,1		
Сбалансированность:				1	1,7	5,0																	

Вторая неделя день второй

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																											
2017	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ*	150/5	16,7	20,2	2,5	259,5	0,2	0,1	0,4	0,3	2,3	187,9	298,7	18,0	2,2	211,7	24,0	0,0	0,0							
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	7,4	5,8	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0							
2015	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	50	4,4	4,6	27,6	169,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	10,2	37,8	6,3	0,4	56,1	1,2	0,0	0,0							
2008	ТТК	ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0							
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	15	1,1	0,4	7,5	38,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	8,8	1,8	0,1	13,8	0,0	0,0	0,0							
Итого за прием пищи:				22,8	25,8	65,2	588,3	13,3	0,2	0,5	0,3	2,4	234,4	307,0	42,2	6,4	668,8	27,8	0,0	0,1							
Обед																											
2011	99	СУП "МОЗАИКА" СО СМЕТАНОЙ*	200/0/5	1,7	2,9	9,0	71,0	6,9	0,1	0,0	0,2	0,0	30,8	41,9	17,6	0,7	301,6	3,6	0,0	0,0							
	ТТК	БРЮЗОЛЬ КУРИНАЯ*	80	14,9	25,0	4,4	301,7	0,5	0,1	0,1	0,1	0,3	20,5	132,1	13,9	1,4	164,4	7,2	0,0	0,1							
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	34,9	205,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	15,9	42,1	7,7	1,0	63,7	0,8	0,0	0,0							
2015	14,04	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)*	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0							
2008	ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ*	200/0/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	7,4	5,8	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0							
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	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:				24,8	33,1	80,2	720,5	7,5	0,2	0,2	0,3	0,4	87,3	258,3	52,6	5,4	610,0	13,7	0,0	0,1							
Всего за день:				47,7	58,9	145,4	1308,8	20,7	0,4	0,7	0,5	2,8	321,7	565,2	94,9	11,8	1278,8	41,5	0,0	0,1							
Сбалансированность:				1	1,2	3,1																					

Вторая неделя день третий

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																									
2010	71	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ*	90	14,5	18,6	13,4	279,0	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	141,6	21,7	1,8	178,9	4,1	0,0	0,1				
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,5	25,7	168,1	12,5	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	53,7	102,8	36,4	1,5	916,9	10,3	0,0	0,0				
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,3	0,0	0,6	3,9	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	5,6	1,9	0,1	9,9	0,0	0,0	0,0				
2011	349	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	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				
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	13,0	2,6	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				20,1	24,7	69,4	580,8	13,4	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	88,2	263,0	64,4	3,5	1 125,3	14,4	0,0	0,1				
Обед																									
	ТТК	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (МИНТАЙ ФИЛЕ)*	250/15	5,3	3,0	19,3	126,0	9,7	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	33,7	105,3	37,3	1,4	753,8	33,9	0,0	0,1				
	ТТК	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	9,9	9,5	40,1	286,1	20,1	0,2	0,2	0,2	0,0	49,1	189,9	62,1	3,1	1 501,0	13,1	0,0	0,1					
2008	ТТК	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	4,8	2,8	0,1	28,2	0,0	0,0	0,0					
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	2000/05	0,2	0,0	15,1	62,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,4	6,2	0,8	34,0	0,0	0,0	0,0					
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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:				17,6	12,8	87,5	538,0	31,7	0,4	0,3	0,4	0,0	106,9	334,4	114,1	6,6	2 357,8	48,6	0,0	0,2					
Всего за день:				37,7	37,5	156,9	1 118,8	45,0	0,7	0,6	0,5	0,1	195,1	597,4	178,5	10,1	3 483,0	63,0	0,0	0,3					
Сбалансированность:				1	1,0	4,2																			

Вторая неделя день четвертый

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																											
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	205	4,7	7,5	27,0	195,8	0,6	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	120,0	112,9	24,4	0,4	181,5	9,9	0,0	0,0					
	ТТК	ОПАДЫ 2ШТ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/20	1,4	2,6	10,8	72,4	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	55,3	39,4	6,1	0,0	73,0	1,4	0,0	0,0					
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0						
2015	343	КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0						
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	22,8	4,6	0,4	32,2	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				9,3	11,7	87,9	498,4	13,6	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	210,8	189,3	47,2	3,6	649,3	13,9	0,0	0,0					
Обед																											
2015	82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	200/0/5	1,4	1,7	9,5	58,9	6,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,2	35,2	17,6	0,9	257,2	4,3	0,0	0,0						
	ТТК	КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ*	90	13,1	17,9	11,3	258,6	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	19,9	126,1	18,6	1,5	186,7	4,4	0,0	0,1						
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	150	2,6	7,0	17,0	142,9	11,5	0,1	0,1	0,6	0,0	0,0	37,3	65,7	30,2	1,3	521,3	6,1	0,0	0,0						
2015	342	КОМПОТ ИЗ ЯГОД С/М	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	0,0	1,5	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0						
	ТТК	СЛОЙКА БАЛТИК	18	0,0	0,0	1,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	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:				19,7	27,0	75,0	623,2	18,6	0,3	0,2	0,8	0,0	0,0	105,9	261,8	75,5	5,3	1 020,8	16,9	0,0	0,0						
Всего за День:				29,0	38,7	162,9	1 121,6	32,2	0,4	0,4	0,8	0,0	0,1	316,7	451,1	122,6	8,9	1 670,1	30,8	0,0	0,1						
Сбалансированность:				1	1,3	5,6																					

Вторая неделя день пятый

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
	ТК*	ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ	95	11,3	15,1	3,1	193,7	1,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	14,2	100,1	13,0	1,1	165,3	4,3	0,0	0,1			
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,9	203,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	15,9	42,1	7,7	1,0	63,7	0,8	0,0	0,0			
2015	14,04	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)*	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	7,4	5,8	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0			
2008	ТТК	ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0			
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	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:				19,7	21,2	81,1	597,7	14,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	69,5	183,3	40,8	5,9	643,8	7,6	0,0	0,1			
Обед																								
2011	96	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ*	200/0/5	1,9	2,7	13,3	87,7	5,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	27,0	54,7	20,5	0,8	393,6	4,0	0,0	0,0			
2011	237	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	90	10,3	17,2	12,9	247,7	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	55,6	147,6	32,0	1,1	285,3	72,5	0,0	0,3			
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,1	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	44,4	85,5	30,3	1,2	763,7	8,5	0,0	0,0				
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	7,4	5,8	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0				
		ПЕЧЕНЬЕ "ШУТ"	12	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	39,2	8,6	1,8	61,2	2,5	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				18,6	25,6	81,6	634,7	16,8	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	148,1	334,3	97,0	5,7	1529,6	87,5	0,0	0,3			
Всего за день:				38,3	46,8	162,7	1232,4	31,2	0,5	0,4	0,3	0,4	0,4	217,7	517,7	137,8	11,6	2173,4	95,1	0,0	0,4			
Сбалансированность:				1	1,2	4,2																		

11

Вторая неделя день шестой

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
2017	2	ЗАПЕКАНКА КАПОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ*	180/30	12,0	30,3	101,1	724,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0,3	152,4	174,1	27,7	1,1	289,6	9,7	0,0	0,0				
2017	21	КАКАО "ВИТГОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	106,8	72,0	12,2	0,1	146,9	9,0	0,0	0,0				
2008	ТТК	ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0				
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	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:				17,6	34,8	153,1	1000,2	13,8	0,2	0,4	0,1	0,3	285,7	279,9	64,2	4,3	825,5	21,3	0,0	0,0				
Обед																								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕННЫМ (ФИЛЕ ИНДЕЖКИ)	205	4,6	2,1	15,1	97,4	3,7	0,1	0,1	0,2	0,0	32,9	62,9	26,4	1,6	376,2	3,5	0,0	0,0				

