



Циклическое сбалансированное 10-ти дневное меню  
для обеспечения горячим питанием (Бесплатный обед) детей 6 - 11 лет  
Муниципальном бюджетном учреждении средней общеобразовательной школе с. Тимрязево Башмаковского района Пензенской области  
на 2023 - 2024 учебный год

Данные технологические карты составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации МР2.4.0180-20 САН ПИН 2.3/2.4.3590-20

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

Сборник технологических нормативов. Рецепттур блюд и кулинарных изделий

Для школьных организаций под. об. ред. Перевалова 2012г

Сборник технологических нормативов. Рецепттур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об. ред. М.П Могильного 2015г  
Сборник технологических нормативов. Рецепттур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об. ред. В.П Лапшина 2004г 2004г  
Сборник технологических нормативов. Рецепттур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций Санкт-Петербурга 2008г  
Сборник технологических нормативов. Рецепттур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об. ред. М.П Могильного 2011г  
Сборник технологических нормативов. Рецепттур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об. ред. Перевалова А.Я г. Пермь 2013г  
их нормативов, школьное питание

Сборник технологических нормативов. Рецепттур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об. ред. М.П Могильного 2010г

Сборник технологических нормативов. Рецепттур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций под об. ред. М.П Могильного 2012г

Сборник технологических нормативов. Рецепттур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций А.И Здобнов, В.А Цыганенко 2005г

1 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сбор рецет			
	Масса порции	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			И, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.1	3.1	3.1	45.2	27.20	0.02	0.03	0.10	0.00	30.84	20.86	11.12	0.64	119.00	2.00	0.00	0.01	45	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ( ПТИЦЕЙ ИЛИ МЯСО)	250	5.4	5.9	18.9	150.5	18.08	0.18	0.09	0.31	0.00	43.30	94.73	35.82	1.82	581.59	5.93	0.00	0.05	102	201
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	2.2	38.6	206.3	0.00	0.29	0.14	0.00	0.00	23.72	202.63	136.61	4.78	257.40	2.23	0.00	0.02	181	20С
КОТЛЕТЫ ПИФ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА) ИЛИ БИТОЧКИ ПИФ	90	16.7	49.8	0.0	514.6	0.00	0.61	0.16	0.00	0.00	8.17	191.61	28.01	1.98	332.60	7.70	0.00	0.09	313	201
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	20.0	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	0.00	2.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	7	201
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1.0	1.0	24.4	110.6	24.90	0.06	0.00	0.00	0.00	39.92	27.40	22.40	5.48	0.00	0.00	0.00	0.00	338	201
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34.7</b>	<b>62.3</b>	<b>117.7</b>	<b>1 170.2</b>	<b>70.18</b>	<b>1.21</b>	<b>0.44</b>	<b>0.41</b>	<b>0.00</b>	<b>160.65</b>	<b>563.33</b>	<b>241.66</b>	<b>15.90</b>	<b>1 332.59</b>	<b>19.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.7</b>	<b>62.3</b>	<b>117.7</b>	<b>1 170.2</b>	<b>70.18</b>	<b>1.21</b>	<b>0.44</b>	<b>0.41</b>	<b>0.00</b>	<b>160.65</b>	<b>563.33</b>	<b>241.66</b>	<b>15.90</b>	<b>1 332.59</b>	<b>19.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сбор рефер					
		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								
																			Обед			0,03	0,02	0,00	0,00	13,80
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	1.2	0.5	2.8	25.2	6.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	201	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С (ПТИЦЕЙ ИЛИ МЯСО)	250	3.6	6.9	11.0	121.2	32.94	0.08	0.07	0.25	0.00	56.04	68.66	27.25	1.35	396.36	5.00	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.04	84	200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.9	34.9	207.3	0.00	0.13	0.04	29.50	0.00	20.61	61.66	23.39	1.08	90.96	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	331	200
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (КУРИЦА)	90	22.6	19.8	9.8	207.2	5.86	4.27	3.54	0.43	0.00	21.42	49.77	35.37	7.64	136.90	2.00	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.02	260	201
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	14.80	0.02	0.04	0.02	0.00	34.00	36.00	12.00	0.60	500.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.90	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	201
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1.2	11.4	16.8	166.9	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	201
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>37.7</b>	<b>44.2</b>	<b>110.8</b>	<b>893.0</b>	<b>59.60</b>	<b>4.60</b>	<b>3.75</b>	<b>30.20</b>	<b>0.00</b>	<b>154.27</b>	<b>242.19</b>	<b>112.11</b>	<b>12.53</b>	<b>1 165.02</b>	<b>8.68</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.7</b>	<b>44.2</b>	<b>110.8</b>	<b>893.0</b>	<b>59.60</b>	<b>4.60</b>	<b>3.75</b>	<b>30.20</b>	<b>0.00</b>	<b>154.27</b>	<b>242.19</b>	<b>112.11</b>	<b>12.53</b>	<b>1 165.02</b>	<b>8.68</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур														
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг													
			Масса порции														80		250	200	185/15	30	200	940	17.8	17.8	62.3	140.3	353.2	62.3	61.2
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	0.4	6.0	1.6	62.3	0.01	0.01	0.15	0.00	10.71	10.08	5.70	0.28	54.57	1.20	0.00	0.01	200	200													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ С (ПТИЦА ИЛИ МЯСО)	4.3	4.6	20.4	140.3	0.12	0.08	0.26	0.00	36.14	103.17	30.22	1.35	469.48	5.08	0.01	0.05	250	201													
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ( МЯСОМ ИЛИ ПТИЦА)	9.1	26.2	20.0	353.2	0.38	0.16	0.53	0.00	41.49	158.95	46.49	2.28	798.44	9.81	0.00	0.08	200	201													
ЧАЙ С САХАРОМ	0.2	0.0	15.4	62.3	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	185/15	430													
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	30	200													
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1.8	0.0	16.2	80.0	0.06	0.06	0.00	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	200	200													
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>17.8</b>	<b>37.1</b>	<b>86.3</b>	<b>759.3</b>	<b>0.64</b>	<b>0.34</b>	<b>0.94</b>	<b>0.00</b>	<b>175.32</b>	<b>352.54</b>	<b>120.36</b>	<b>6.63</b>	<b>1 418.10</b>	<b>17.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.14</b>	<b>940</b>														
<b>Всего за день:</b>	<b>17.8</b>	<b>37.1</b>	<b>86.3</b>	<b>769.3</b>	<b>0.64</b>	<b>0.34</b>	<b>0.94</b>	<b>0.00</b>	<b>175.32</b>	<b>352.54</b>	<b>120.36</b>	<b>6.63</b>	<b>1 418.10</b>	<b>17.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.14</b>															

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сбор рецет	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.8	3.1	5.1	51.3	0.01	0.02	0.00	0.00	19.17	21.67	11.26	0.87	162.70	3.54	0.00	0.01	54	201	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5.6	5.4	20.4	152.9	0.15	0.12	0.25	0.00	40.22	71.24	36.38	1.96	606.27	5.80	0.00	0.04	97	200	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	2.2	38.6	208.3	0.00	0.14	0.00	0.00	23.72	202.63	136.61	4.78	257.40	2.23	0.00	0.02	181	200	
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ ИЛИ ТУШЕНАЯ	90	14.3	22.4	0.0	258.6	1.42	0.06	0.07	0.00	12.64	130.18	14.18	1.26	152.87	4.73	0.02	0.10	312	200	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	430	200	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	200	200	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЛИ СДОБА	30	1.2	11.4	16.8	168.9	0.00	0.02	0.02	0.00	3.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	201	201	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>32.6</b>	<b>44.8</b>	<b>109.0</b>	<b>963.5</b>	<b>0.58</b>	<b>0.45</b>	<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>117.70</b>	<b>460.06</b>	<b>210.38</b>	<b>11.19</b>	<b>1 245.85</b>	<b>17.98</b>	<b>0.02</b>	<b>0.17</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>32.6</b>	<b>44.8</b>	<b>109.0</b>	<b>963.5</b>	<b>29.20</b>	<b>0.58</b>	<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>117.70</b>	<b>460.06</b>	<b>210.38</b>	<b>11.19</b>	<b>1 245.85</b>	<b>17.98</b>	<b>0.02</b>	<b>0.17</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецет	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	52.2	21.33	0.01	0.02	0.00	0.00	23.08	14.75	7.64	0.47	87.80	1.42	0.00	0.00	35	20С
БОРЩ С (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	250	3.3	8.5	9.0	127.7	22.20	0.09	0.06	0.28	0.00	55.27	61.16	27.08	1.44	299.10	5.72	0.00	0.03	81	201
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПО	90	6.6	4.9	1.5	76.7	2.10	0.06	0.05	0.32	0.00	24.76	107.19	27.82	0.52	206.11	60.71	0.01	0.29	237	20С
РИС ( ОТВАРНОЙ ИЛИ ПРИПУЩЕННЫЙ)	150	3.8	5.5	40.0	224.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	11.68	82.60	27.44	0.60	54.18	0.76	0.01	0.03	325	20С
КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	180	5.0	6.1	7.2	154.8	1.62	0.02	0.05	0.04	0.00	217.80	169.20	27.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	386	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>21.6</b>	<b>28.4</b>	<b>75.6</b>	<b>697.4</b>	<b>47.25</b>	<b>0.27</b>	<b>0.22</b>	<b>0.64</b>	<b>0.00</b>	<b>337.99</b>	<b>461.00</b>	<b>122.68</b>	<b>4.41</b>	<b>687.99</b>	<b>70.29</b>	<b>0.02</b>	<b>0.35</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.6</b>	<b>28.4</b>	<b>75.6</b>	<b>697.4</b>	<b>47.25</b>	<b>0.27</b>	<b>0.22</b>	<b>0.64</b>	<b>0.00</b>	<b>337.99</b>	<b>461.00</b>	<b>122.68</b>	<b>4.41</b>	<b>687.99</b>	<b>70.29</b>	<b>0.02</b>	<b>0.35</b>		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецет		
	Масса порции			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	
	Белки, г	Жиры, г																		
Обед																				
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0.7	0.1	2.3	13.8	15.00	0.04	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.54	174.00	0.00	0.00	0.00	71	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ПТИЦЕЙ (КУРИЦА)	250	4.5	4.6	20.8	142.6	16.66	0.12	0.08	0.28	0.00	34.24	79.57	27.82	1.35	483.58	5.23	0.00	0.04	103	201
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С (МЯСО ИЛИ ПТИЦА) ИЛИ ГОЛУБЦЫ ПФ	200	6.6	15.8	9.9	209.9	74.66	0.18	0.11	0.41	0.00	99.24	105.54	40.25	2.36	426.55	7.60	0.00	0.05	336	201
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	20.0	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	0.00	2.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	200	200
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1.2	1.2	29.3	132.7	29.88	0.08	0.00	0.00	0.00	47.80	32.98	26.90	6.58	0.00	0.00	0.00	0.00	200	200
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>15.0</b>	<b>22.0</b>	<b>95.0</b>	<b>640.0</b>	<b>136.20</b>	<b>0.47</b>	<b>0.23</b>	<b>0.67</b>	<b>0.00</b>	<b>204.48</b>	<b>259.69</b>	<b>114.67</b>	<b>12.03</b>	<b>1 136.13</b>	<b>14.51</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15.0</b>	<b>22.0</b>	<b>95.0</b>	<b>640.0</b>	<b>136.20</b>	<b>0.47</b>	<b>0.23</b>	<b>0.67</b>	<b>0.00</b>	<b>204.48</b>	<b>259.69</b>	<b>114.67</b>	<b>12.03</b>	<b>1 136.13</b>	<b>14.51</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
	Масса порции			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг	
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г
	60	0.8	3.0	6.6	57.0	0.01	0.02	0.00	0.00	22.78	23.31	11.75	0.76	151.34	3.68	0.00	0.01	к/к
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	250	6.7	4.7	23.1	161.6	0.18	0.10	0.33	0.00	48.42	142.52	49.60	1.66	656.54	39.09	0.00	0.19	к/к
СУП РЫБНЫЙ	90	8.2	10.1	8.9	159.7	0.06	0.11	0.26	0.00	29.96	18.42	23.22	2.00	113.68	1.56	0.00	0.01	201
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ ПЛО ИЛИ ТЕФТЕЛИ (ЕЖИКИ) ПЛО	150	8.5	2.2	38.6	208.3	0.00	0.29	0.14	0.00	23.72	202.63	136.61	4.76	257.40	2.23	0.00	0.02	181
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	0.02	0.04	0.02	0.00	34.00	36.00	12.00	0.60	500.00	0.00	0.00	0.00	382
СОК ФРУКТОВЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	200
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	810	29.9	23.6	135.0	874.9	0.63	0.45	0.61	0.00	172.98	475.98	244.88	11.63	1752.76	48.23	0.00	0.23	200
Итого за прием пищи:																		
Всего за день:																		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецег	
		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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.4	6.0	1.6	62.3	0.01	0.11	0.15	0.00	10.71	10.08	5.70	0.28	54.57	1.20	0.00	0.01	51	200	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	4.8	5.6	14.4	127.7	30.10	0.11	0.33	0.00	55.74	61.30	32.68	1.77	419.18	4.72	0.00	0.03	99	201	
КОТЛЕТЫ ПФ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА) ИЛИ БИТОЧКИ ПФ	90	19.0	21.0	18.3	322.8	4.05	4.61	0.00	0.00	21.14	0.20	16.03	1.45	0.00	0.00	0.00	0.00	313		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.9	34.9	207.3	0.00	0.13	0.04	0.00	20.61	61.66	23.39	1.08	90.96	0.00	0.01	0.01	331	200	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.4	62.3	0.10	0.00	0.00	0.00	13.58	8.24	6.25	0.82	25.81	0.00	0.00	0.00	430	200	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	200	200	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЛИ СЛОБА	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	200	200	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>34.4</b>	<b>40.7</b>	<b>119.6</b>	<b>968.7</b>	<b>39.50</b>	<b>4.93</b>	<b>29.98</b>	<b>0.00</b>	<b>135.88</b>	<b>194.58</b>	<b>96.75</b>	<b>7.23</b>	<b>664.32</b>	<b>7.60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>34.4</b>	<b>40.7</b>	<b>119.6</b>	<b>968.7</b>	<b>39.50</b>	<b>4.93</b>	<b>29.98</b>	<b>0.00</b>	<b>135.88</b>	<b>194.58</b>	<b>96.75</b>	<b>7.23</b>	<b>664.32</b>	<b>7.60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сбор рефер		
		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
		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	
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.9	0.1	4.4	22.67	0.02	0.02	0.10	0.00	26.38	17.91	9.81	0.71	120.79	1.80	0.00	0.01	201			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ( МЯСОМ ИЛИ ПТИЦА)	250	5.8	11.8	17.8	200.8	0.11	0.26	0.25	0.00	37.25	112.24	36.55	1.70	677.52	7.45	0.00	0.06	200			
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ ИЛИ ТУШЕНАЯ	90	12.7	20.1	0.0	231.3	1.26	0.06	0.06	0.00	11.20	115.64	12.60	1.12	135.80	4.20	0.02	0.09	312			
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.5	4.6	32.2	188.7	0.00	0.06	0.03	0.00	29.50	157.17	20.69	1.00	83.04	0.00	0.02	0.03	200			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	20.0	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.85	0.00	2.10	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	200			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	12.2	55.3	38.00	0.06	0.03	0.00	35.00	13.70	11.21	2.74	0.00	0.00	0.00	0.00	201			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>26.7</b>	<b>37.1</b>	<b>99.3</b>	<b>840.0</b>	<b>0.50</b>	<b>0.50</b>	<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>154.56</b>	<b>442.76</b>	<b>98.66</b>	<b>8.47</b>	<b>1 059.18</b>	<b>15.13</b>	<b>0.04</b>	<b>0.19</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>26.7</b>	<b>37.1</b>	<b>99.3</b>	<b>840.0</b>	<b>83.43</b>	<b>83.43</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>154.56</b>	<b>442.76</b>	<b>98.66</b>	<b>8.47</b>	<b>1 059.18</b>	<b>15.13</b>	<b>0.04</b>	<b>0.19</b>				

10 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецет		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Овощная нарезка	60	0.7	0.1	2.3	13.8	15.00	0.04	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.54	174.00	0.00	0.00	0.00	71	201
Борщ сибирский с (птица или мясо)	250	2.7	5.4	7.6	90.3	16.63	0.04	0.05	0.26	0.00	43.72	52.13	22.76	1.17	260.68	5.12	0.00	0.03	80	200
Рыба запеченная с овощами или котлеты рыбные п/ф	90	20.3	17.8	9.6	275.0	4.91	0.15	0.00	0.01	0.00	76.21	348.88	87.41	1.41	0.00	0.00	0.00	0.00	101	
Рис (отварной или припущенный)	150	3.8	5.5	40.0	224.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	26.26	82.60	30.66	0.60	55.15	0.76	0.01	0.03	304	201
Сок яблочный	200	1.0	0.0	20.2	84.8	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	200
Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200
Кондитерское изделие	30	2.2	2.8	21.9	122.0	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	7.80	0.00	0.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00		201
Итого за прием пищи:	810	32.7	31.9	114.3	872.9	40.54	0.36	0.13	0.27	0.00	181.79	525.31	168.55	10.14	530.63	7.56	0.01	0.06		
Всего за день:		32.7	31.9	114.3	872.9	40.54	0.36	0.13	0.27	0.00	181.79	525.31	168.55	10.14	530.63	7.56	0.01	0.06		