

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ Больше-Федоровская
СОШ Сметина О.С.



-01- 2021 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель



2021 г

Примерное двухнедельное меню для детей ОВЗ (обед)

МЕНЮ ОБЕД
(дети 7-11 лет)
1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
		Обед													
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	80	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,58	29,4	9	16,8	0,42
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВИДЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,9	5,2	15,0	127,5	0,1	11,8	0,2	0,3	44,1	29,6	78,2	1,5
2008	272	БАЛОНЕК МЯСНОЙ	80	9,7	21,3	12,4	294,3	0,2	0	0	2,0	8,3	16,1	89,4	1,1
2008	326	РМС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	36,2	186,3	0	0	0	0,3	4,1	20,3	67,7	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17	81,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	64,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	30,6	0,8
2008	364	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200/12	0,1	0,1	16,3	62,5	0	1,4	0	0,2	12,1	4,0	3,5	0,7
Итого за пример пищи:				24,76	34,86	120,62	886,8	0,31	29,4	0,22	5,88	114,6	101,8	324,8	6,62
Всего за день:				24,76	34,86	120,62	886,8	0,31	29,4	0,22	5,88	114,6	101,8	324,8	6,62

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
		Обед													
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	1,8	6	37,2	0	2,3	0	0,7	19,8	11,5	22,8	0,7
2008	90	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,1	7,8	17,6	174,8	0,3	4,1	0,2	4,0	36,3	31,0	84,9	2,1

2006	200	РЫБА, ПРИПЕЧЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	Пищевые вещества		Зерно-чашка ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Ka, мг
2008	140	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	3,8	12,9	26,2	119,2	0,1	1,5	0	2,3	59,7	44,9	200,5	0,7
2005	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	17	81,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,8
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	8,2	13,2	33,6	0,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	29,4	132,5	0	80	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,3
Итого за прием пищи:				32,4	29,1	119,9	882,3	0,8	89,6	0,5	11,9	162,7	148,3	489,8	7,8
Всего за день:				32,4	29,1	119,9	882,3	0,8	89,6	0,5	11,9	162,7	148,3	489,8	7,8

3 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зерно-чашка ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Ka, мг
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРОЖЕН С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	2,9	6,3	55,0	0	1,4	0,9	1,7	22,2	16,1	23,4	0,7
2008	100	СУП-ПАЩА НА КУР Б.	250	4,9	9,3	19,5	129,4	0,1	4,2	0,2	0,4	24,5	19,8	85,0	1,0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	18,1	34,9	371,8	0,1	1,7	0,3	2,6	23,2	39,6	185,3	1,7
2008	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17	81,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,8
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	8,2	13,2	33,6	0,8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	30,2	82	0	4	0	0	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				29,1	27,1	114,0	824,3	0,4	11,3	1,4	6,4	100,3	103,6	396,1	6,6
Всего за день:				29,1	27,1	114,0	824,3	0,4	11,3	1,4	6,4	100,3	103,6	396,1	6,6

Обед

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	2	2,1	26,6	0	6,8	0	0,8	11,0	13,2	20,5	0,7
2008	64	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	6,7	13,6	137,2	0,1	16,1	0,2	1,9	40,9	31,3	60,4	1,6
2008	260	ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНЫ С МОРКОВЬЮ	90/10	18,7	10,1	6,7	200,0	0,2	11,2	5,4	3,6	14,5	19,7	225,7	5,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,3	3,8	34,5	182,9	0,1	0	0	1,2	6,0	7,2	38,8	0,9
2008	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,1	0	0	0,6	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	364	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,3	0,1	18,5	75,3	0	2	0	0,1	18,5	9,4	9,2	0,2
Итого за прием пищи:				33,1	23,3	112,9	811,5	0,6	38,1	5,6	9,3	118,4	101,6	444,0	10,8
Всего за день:				33,1	23,3	112,9	811,5	0,6	38,1	5,6	9,3	118,4	101,6	444,0	10,8

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
2008	40	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ	60	0,9	2,1	5	41,7	0	2,3	0	0,9	19,4	11,5	22,5	0,7
2008	152	УША РОСТОВСКАЯ	250	7,5	3,3	16,1	120,2	0,1	4,1	0,2	1,8	13,3	20,3	53,4	0,9
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,2	6,5	31,4	230,2	0,1	0	0	1,0	117,0	10,6	94,3	0,9
2008	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,1	0	0	0,6	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	401	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	59,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0
Итого за прием пищи:				22,3	14,5	103,5	631,5	0,4	6,4	0,2	5,2	175,9	68,3	239,6	4,9
Всего за день:				22,3	14,5	103,5	631,5	0,4	6,4	0,2	5,2	175,9	68,3	239,6	4,9

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2006	63	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,1	3,2	7,4	62,6	0,1	4,5	0	1,4	6,4	10,7	26,5	0,4
2008	64	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ НА КУР БУЛЬОНЕ	250	5,0	5,9	16,4	130,2	0,1	4,2	0,2	1,7	26,1	26,2	77,8	1,1
2006	265	ТЕРТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	90	11,5	13,4	0,9	206,3	0	0,7	0,2	2,2	10,0	10,2	25,9	0,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	6,8	14,5	135,9	0	30,8	0,2	3,2	79,3	31,8	61,4	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17	81,8	0,1	0	0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,1	0	0	0,8	8,2	13,2	33,8	0,8
2008	462	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
Итого за пример пищевого наименования:				26,8	29,9	85,3	762,9	0,4	40,2	0,6	10,2	147,0	101,8	262,0	6,8
Всего за день:				26,8	29,9	85,3	762,9	0,4	40,2	0,6	10,2	147,0	101,8	262,0	6,8

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО СЫРОМ	60	3,2	5,1	5,1	81,8	0	0,9	0,9	1,1	107,5	16,7	66,8	0,5
2006	60	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ	250	6,5	6,7	16,6	163,1	0,1	8,5	0,2	1,9	56,2	30,2	113,3	2,0
2008	98	ФРИКАДЕЛЬЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	13,0	14,7	7,8	219,7	0	0,3	0	2,0	6,1	5,8	23,9	0,5
2008	325	РАС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	36,2	186,2	0	0	0	0,3	4,1	22,3	67,7	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17	81,8	0,1	0	0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,1	0	0	0,8	8,2	13,2	33,8	0,8
2008	384	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/12	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	12,1	4,0	3,5	0,7

Итого за прием пищи:	31,9	31,9	120,1	898,4	0,3	12,1	1,1	7,7	204,5	167,8	345,8	6,6
Всего за день:	31,9	31,9	120,1	898,4	0,3	12,1	1,1	7,7	204,5	167,8	345,8	6,6

8 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Кb, мг
Обед															
2008	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,0	2	4,8	41,3	0	3,7	0	0,9	25,6	11,3	22,8	0,6
2008	96	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУР. Б.	250	9,1	5,8	10,8	139,8	0,1	4,7	0,2	1,4	26,5	21,3	69,9	1,1
2008	272	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	90	13,2	13,3	12,4	224,8	0	0	0	2,0	9,0	5,5	18,9	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	41,6	28,1	64,3	1,1
2008	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,8	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СОСЕРВУТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	8,6	1,9	0	0
Итого за прием пищи:															
Всего за день:															
				28,2	20,9	103,4	789,4	0,4	19,1	0,2	9,2	124,1	89,9	292,9	6,6
				28,2	20,9	103,4	789,4	0,4	19,1	0,2	9,2	124,1	89,9	292,9	6,6

9 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Кb, мг
Обед															
2008	51	ВИНЕГРЕТ	60	1,0	2	4,5	40,5	0	5,8	0	1,0	21,6	12,1	24,9	0,7
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	7,5	10,8	128,1	0,1	5,3	0,2	2,3	23,7	21,3	64,1	0,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,1	24,8	23,6	307,9	0,4	11,7	0	2,6	18,7	42,0	157,9	2,2
2008	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,8	0,8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8

Итого за прием пищи:	52,3	35,1	95,3	799,8	0,72	26,5	0,2	7,8	95,5	104,2	329,3	9,0
Всего за день:	22,9	35,1	90,6	799,8	0,72	26,5	0,2	7,8	95,5	104,2	329,3	9,0

10 день

Сборник рецептов	№. психологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг
1007	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КИНОА	40	0,8	2,9	6,0	0	1,1	1,1	1,8	26,5	20,4	32,8	0,7
2008	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЬХОМ	250	8,1	5,9	17,8	0,3	4,1	0,2	3,2	34,8	32,7	64,7	2,1
3008	314	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,8	12,9	13,5	0	0,3	0	1,8	18,7	7,5	26,5	0,5
3008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 3/8	30	0,7	2,8	2,8	0	0,1	0	0,1	18,7	2,4	13,8	0
3008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,6	34,9	0,1	0	0	1,2	9,0	7,2	39,8	0,9
3008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17	0,1	0	0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,6
3008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,8	0,8
3008	364	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	15,3	0	1,4	0	0,2	12,1	4,0	3,5	0,7
Итого за прием пищи:				34,3	29,7	130,3	0,5	7,5	1,3	9,8	134,2	94,6	251,2	7,3
Всего за день:				34,3	29,7	130,3	0,5	7,5	1,3	9,8	134,2	94,6	251,2	7,3

МЕНЮ ОБЕД
(дети 2 лет и старше)

1 день

Сборная рецептур	№ технологической карты	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
		Обед													
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	100	2,0	3,1	9,1	75,2	0	20,4	0	1,5	45,3	17,1	30,9	0,7
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,9	5,2	19,0	127,5	0,1	11,8	0,2	0,3	44,1	20,6	70,2	1,5
2008	272	БАТОНЧИК МЯСНОЙ	100	10,2	22,8	12,9	301,2	0,2	0	0	2,0	8,9	17,3	59,7	1,2
2008	325	РЫС ОТВАРНОЙ	180	4,1	4,5	43,5	238,2	0	0	0	0,4	4,8	20,7	81,0	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	364	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200/12	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	12,1	4,0	3,9	0,7
Итого за прием пищи:				27,0	36,1	133,0	970,9	0,5	29,6	0,2	6,1	131,8	118,5	365,7	7,0
Всего за день:				27,0	36,1	133,0	970,9	0,5	29,6	0,2	6,1	131,8	118,5	365,7	7,0

2 день

Сборная рецептур	№ технологической карты	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
		Обед													
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,5	3,1	8,4	66,5	0	2,9	0	1,4	52,3	19,2	37,5	1,3
2008	68	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,1	7,8	17,8	174,8	0,3	4,1	0,2	4,0	36,3	33,0	64,9	2,1
2008	230	РЫБА, ПРИПЕЧЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	14,0	6,1	2,8	128,0	0,1	1,1	0	2,3	63,8	50,0	223,9	0,9
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	180	4,3	14,3	33,4	282,4	0,2	13,4	0,1	3,8	17,4	36,0	66,0	1,8

2008	Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пиццы, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
					Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг
		40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	91,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	1,6	
		40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	30,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	0,8	
		300	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИИ	300	0,7	0,3	26,4	132,5	0	60	0,2	0	18,3	4,9	3,1	0,5
Итого за пример пиццы:					35,2	33,4	139,6	959,8	0,8	102,6	0,8	13,2	161,6	623,6	6,7	
Всего за день:					35,2	33,4	139,6	959,8	0,8	102,6	0,8	13,2	161,6	623,6	6,7	

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пиццы, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг
Обед															
	1907	САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО ЯГОДАМИ	100	1,1	4,9	10,2	30,3	0	2,4	1,4	2,7	37,1	26,0	30,8	1,1
	2008	СУП-ПАЩА НА КУР Б.	350	4,9	9,3	15,9	129,4	0,1	4,2	0,3	0,4	24,5	19,8	65,0	1,9
	2008	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20,9	22,5	43,4	461,7	0,1	2,2	0,3	3,0	28,0	49,2	230,9	2,3
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	91,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	1,6	
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	0,8	
	2008	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	62	0	4	0	0	14	8	14	2,8
Итого за пример пиццы:				31,6	33,5	136,4	949,7	0,4	12,8	1,9	7,8	120,6	133,6	417,1	6,6
Всего за день:				31,6	33,5	136,4	949,7	0,4	12,8	1,9	7,8	120,6	133,6	417,1	6,6

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пиццы, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг
Обед															
	2008	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	3	3,2	44,7	0	0,7	0	1,3	18,2	16,5	30,2	1,0
	2008	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАРТОВЕЛЕМ	250	5,3	6,7	13,6	137,2	0,1	16,1	0,2	1,9	46,0	31,3	80,4	1,6
	2008	ОМЛЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРОЖЕНО	100	15,4	10,1	7,9	204,2	0,2	11,2	0,4	3,4	12,4	20,3	220,6	4,9
	2008	МАКAROHHЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	41,9	233,6	0,1	0	0	1,4	16,8	9,9	47,8	1,1
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	91,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	1,6	
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	0,8	

2008	354	КОМПЛОТ ИЗ ПИЦЦОВ	200	0,3	5,1	18,5	75,3	0	2	0	0,1	18,5	0,4	0,2
Итого за прием пищи:				34,2	25,2	122,2	876,7	0,8	29,0	0,6	9,8	123,3	100,9	488,6
Всего за день:				34,2	25,2	122,2	876,7	0,8	29,0	0,6	9,8	123,3	100,9	488,6

5 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Ka, мг
2008	46	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	3,1	6,4	66,5	0	3,9	0	1,4	32,3	16,2	37,0	1,3
2008	122	УХА РОСТОВСКАЯ	250	7,5	3,2	15,1	120,2	0,1	4,1	0,2	1,6	13,2	20,3	53,4	0,9
2008	210	МАКAROНЫ С СЫРОМ	200	10,8	10,1	41,9	301,5	0,1	0	0,1	1,5	155,9	14,0	125,4	1,3
2008	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,9	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008	46	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,2	8,2	13,2	33,8	0,8
2008	401	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0	0	14,9	59,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0
Итого за прием пищи:				25,8	17,1	117,4	722,6	0,4	8,0	0,3	6,2	227,7	76,4	294,8	5,9
Всего за день:				25,8	17,1	117,4	722,6	0,4	8,0	0,3	6,2	227,7	76,4	294,8	5,9

Обед

6 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Ka, мг
2008	63	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОРОШКОМ ЗЕЛЕНЬ	100	1,8	5,2	12,6	104,3	0,1	7,3	0	2,3	10,6	17,6	46,9	0,8
2008	64	СУП КРЕСТЬЯНСКАЯ С КРУТОМ НА КУР БУЛЬОНЕ	250	6,0	5,9	15,4	135,2	0,1	4,2	0,2	1,7	26,1	26,2	77,8	1,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	100	13,1	14,8	9,0	220,9	0	0,7	0,2	2,2	10,0	10,2	25,9	0,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	7,7	16,6	158,2	0,1	38,9	0,2	3,7	95,1	37,9	73,5	2,2
2008	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,9	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,9	8,2	13,2	33,8	0,8
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	48,5	0	0	0	0	9,8	1,9	0	0
Итого за прием пищи:				29,8	34,4	102,6	845,1	0,5	49,1	0,6	11,6	166,8	114,6	292,5	6,8
Всего за день:				29,8	34,4	102,6	845,1	0,5	49,1	0,6	11,6	166,8	114,6	292,5	6,8

Обед

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг
				Белки, г	Жиры, г											
Обед																
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	100	5,4	6,3	6	131,3	0	1,5	1,5	1,9	179,0	30,6	114,2	0,8	
2008	60	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ	250	6,5	6,7	16,6	163,1	0,1	0,5	0,2	1,9	56,2	36,2	113,3	2,0	
2008	66	ФРИКАДЕЛЬИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	13,9	15,5	7,9	230,5	0	0,5	0	2,5	9,3	6,3	26,0	0,5	
2008	125	РАС ОТВАРНОЙ	180	4,1	4,5	43,6	238,2	0	0	0	0,4	4,8	26,7	81,0	0,5	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	6,2	13,2	33,6	0,8	
2008	304	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/12	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	12,1	4,0	2,5	0,7	
Итого за прием пищи:				36,7	36,7	130,7	991,9	0,3	12,9	1,7	8,6	277,8	134,6	406,4	6,9	
Всего за день:				36,7	36,7	130,7	991,9	0,3	12,9	1,7	8,6	277,8	134,6	406,4	6,9	

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг
				Белки, г	Жиры, г											
Обед																
2008	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,7	3,1	7,5	64,1	0	0,0	0	1,4	39,9	18,0	36,5	1,1	
2008	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУР. Б.	250	5,1	5,8	16,6	139,8	0,1	4,7	0,2	1,4	26,6	21,3	69,9	1,1	
2008	272	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	100	14,0	14,1	12,9	237,1	0	0	0	2,6	5,4	6,9	17,6	0,4	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,3	24,8	161,3	0,2	11,6	0	0,2	69,1	32,4	100,6	1,3	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	6,2	13,2	33,6	0,8	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	
Итого за прием пищи:				30,3	39,9	110,8	834,9	0,5	22,3	0,2	6,7	146,1	101,3	292,9	6,3	
Всего за день:				30,3	39,9	110,8	834,9	0,5	22,3	0,2	6,7	146,1	101,3	292,9	6,3	

9 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
				Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
				Белки, г	Жирн., г										
Обед															
2008	51	ВЫВЕТРЕТ	100	1,5	3,1	8,9	60,0	0	8,4	0	1,5	32,0	17,4	37,1	1,1
2008	95	СУП ИЗ СВОШЕЙ	250	4,1	7,5	10,8	128,1	0,1	9,3	0,2	2,3	20,7	21,3	64,1	0,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,1	24,8	23,8	387,9	0,4	11,7	0	2,8	19,7	42,0	187,9	2,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,8	34,9	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	6	14	2,8
Итого за прием пищи:				23,4	36,2	97,9	819,3	0,72	29,4	0,2	8,3	168,8	109,8	341,9	9,4
Всего за день:				23,4	36,2	97,9	819,3	0,72	29,4	0,2	8,3	168,8	109,8	341,9	9,4

10 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
				Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
				Белки, г	Жирн., г										
Обед															
1987	71	САЛАТ ИЗ МОРОЖЕН С ИЗЮМОМ	100	1,3	4,8	13,7	104,7	0	1,8	1,8	2,8	43,3	30,9	49,7	0,9
2008	99	СУП МАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,1	9,9	17,6	197,0	0,3	4,1	0,2	3,2	34,8	52,7	64,7	2,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,4	13,4	14,2	227,8	0	0,4	0	1,6	18,3	8,1	30,4	0,5
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 308	30	0,7	2,8	2,8	39,3	0	0,1	0	0,1	18,7	2,4	13,6	0
2008	321	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	16,9	8,6	47,9	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,8	34,9	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	15,3	62,9	0	1,4	0	0,2	12,1	4,9	3,5	0,7
Итого за прием пищи:				36,7	32,3	142,8	1010,8	0,8	7,8	1,8	10,8	162,4	107,9	308,1	7,7
Всего за день:				36,7	32,3	142,8	1010,8	0,8	7,8	1,8	10,8	162,4	107,9	308,1	7,7