

Согласовано:

Директор

МОУ "Осьминская СОШ"

Николаева

(подпись)

Е.М.



Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель Смирнов И. А.

ИНН 470206357698

ОГРН 315470200002329

св-во 47 № 003215693 от 24.09.2015г

1874540 Ленинградская область, г Волхов,
ул. Борисогорское Поле, д. 14 кв. 64

И.А. Смирнов

(подпись)



Примерное двухнедельное цикличное меню

для организации горячего питания

обучающихся в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях

Лужского района

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет							
Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	7,9	37,7	264,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	8,8	8,5	20,6	199,6
Итого за прием пищи:			505	17,7	16,4	68,0	503,9
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	7,9	28,9	214,9
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,0	9,9	46,5	295,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	11,2	46,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	23,2	24,2	107,5	760,9
Всего за день:				44,5	45,1	190,4	1 382,5
Сбалансированность:				1	1	4	

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	13,4	13,8	47,6	378,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,3	4,4	20,1	141,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	18,1	18,6	77,5	564,9
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	7,9	28,9	214,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	2,9	37,7	196,3
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	12,7	14,2	13,8	240,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	11,2	46,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	23,8	25,3	101,1	747,4
Всего за день:				45,5	48,4	193,5	1 430,0
Сбалансированность:				1	1	4	

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,5	13,7	49,4	381,2
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	14,70	14,90	84,20	544,06
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПРЯНИКИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,8	3,1	4,8	51,8
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	26,1	211,2
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	14,4	11,2	42,1	335,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
2008		БАТОН	30	3,8	1,5	25,7	134,9
Итого за прием пищи:			800	25,30	25,00	116,90	815,52
Всего за день:				43,7	44,3	216,3	1 478,0
Сбалансированность:				1	1	4	

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10,3	11,4	49,1	349,6
2008		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,6	4,8	27,2	179,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
Итого за прием пищи:			500	15,90	16,20	86,00	568,45
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПРЯНИКИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,8	3,1	4,8	51,8
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	5,0	9,0	26,1	211,2
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,4	4,2	38,2	230,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
2008		БАТОН	30	3,8	1,5	25,7	134,9
Итого за прием пищи:			800	32,00	24,10	124,40	865,37
Всего за день:				51,6	44,7	225,6	1 552,2
Сбалансированность:				1	1	4	

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	15,9	15,8	47,5	406,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	16,30	16,20	67,00	492,19
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	9,1	26,4	226,5
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	2,9	32,2	170,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			800	27,70	27,00	107,40	805,01
Всего за день:				47,6	47,7	189,3	1 414,9
Сбалансированность:				1	1	4	

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,9	7,6	28,7	224,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20,/15	7,3	8,5	20,6	193,4
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			535	16,6	16,5	68,8	503,6
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	9,1	26,4	226,5
2008	238	РЫБА (МИНТАЙ)ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	12,3	12,4	15,4	228,9
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,7	2,6	31,8	165,6
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			800	27,00	26,50	107,50	797,90
Всего за день:				47,2	47,5	191,2	1 419,2
Сбалансированность:				1	1	4	

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,6	7,9	27,9	247,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/15/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		МАНДАРИН	100	0,9	0,9	18,3	87,1
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30\10	2,3	9,1	15,5	157,6
Итого за прием пищи:			500	17,9	17,9	71,5	533,0
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	12,8	156,7
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	8,7	173,6
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	133,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	24,5	24,6	100,9	742,9
Всего за день:				46,1	46,9	187,6	1 394,3
Сбалансированность:				1	1	4	

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	222	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	150/40	14,6	15,3	41,6	372,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	15,0	15,7	61,1	458,0
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	12,8	156,7
2011	226	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	8,7	11,0	8,7	173,6
2011	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,0	4,3	36,2	221,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	133,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	24,1	24,7	98,9	734,0
Всего за день:				42,8	44,8	175,2	1 310,4
Сбалансированность:				1	1	4	

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,3	17,6	48,9	431,0
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,2	37,7
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	11,8	55,1
Итого за прием пищи:			520	18,3	18,7	80,2	577,8
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7

Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	7,2	2,8	32,6	189,2
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,0	15,8	14,9	253,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	2,9	37,7	196,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	24,1	23,6	107,2	757,8
Всего за день:				46,0	46,8	202,3	1 453,3
Сбалансированность:				1	1	4	

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	12,7	37,7	309,2
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,2	37,7
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,60	3,10	0,30	53,02
Итого за прием пищи:			520	16,0	16,4	57,5	453,9
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7

Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	7,2	2,8	32,6	189,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	5,60	14,30	5,10	176,86
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,40	4,20	38,20	230,12
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	23,5	23,4	97,9	715,4
Всего за день:				43,1	44,3	170,3	1 286,9
Сбалансированность:				1	1	4	

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	10,3	11,4	49,1	349,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	14,7	60,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	7,2	6,5	20,6	174,4
Итого за прием пищи:			512	17,60	17,90	84,40	584,67
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2012	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	9,0	8,6	28,7	234,6
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	9,8	14,6	49,4	378,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	42,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			730	20,70	23,50	97,80	704,40
Всего за день:				42,0	45,8	197,4	1 407,5
Сбалансированность:				1	1	4	

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	13,4	13,8	87,2	540,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,3	4,4	20,1	141,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	18,1	18,6	117,1	727,3
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2012	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	9,0	8,6	28,7	234,6
2011	290	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,0	13,8	23,0	271,8
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,5	3,1	34,5	184,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	42,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	26,40	25,80	105,90	782,37
Всего за день:				48,2	48,8	238,2	1 628,1
Сбалансированность:				1	1	4	

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
Белки, г					Жиры, г	Углеводы,		
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	180	12,8	14,6	26,2	295,7	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	59,5	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5	
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	49,6	
Итого за прием пищи:			520	15,9	15,4	68,5	489,3	
Завтрак II								
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3	
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5	
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7	
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4	
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	12,8	156,7	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	8,4	4,2	38,2	230,1	
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	8,7	173,6	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5	
Итого за прием пищи:			805	25,8	26,5	90,2	722,1	
Всего за день:				45,3	46,4	173,6	1 329,0	
Сбалансированность:				1	1	4		

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,3	17,6	48,9	431,0
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,2	37,7
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	11,8	55,1
Итого за прием пищи:			520	18,3	18,7	80,2	577,8
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6,1	9,0	22,8	202,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	2,9	37,7	196,3
2011	226	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	10,3	11,0	8,7	180,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			805	23,7	25,2	99,7	740,3
Всего за день:				45,6	48,4	194,8	1 435,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	15,9	15,8	47,5	406,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	16,3	16,2	67,0	492,2

Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4

Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,8	3,1	4,8	51,8
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	5,5	5,3	29,8	194,0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,5	3,1	34,5	184,6
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	11,9	11,6	21,8	246,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	23,0	23,3	109,1	758,3
Всего за день:				43,0	43,9	191,3	1 368,9
Сбалансированность:				1	1	4	

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	12,5	13,7	49,4	381,2
2008		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	5,6	4,8	27,2	179,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
Итого за прием пищи:			525	18,1	18,5	86,3	600,1

Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4

Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,8	3,1	4,8	51,8
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	5,5	5,3	29,8	194,0
2011	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,30	2,60	34,10	185,7
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	11,40	11,70	10,40	198,19
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	24,3	22,9	97,3	711,5
Всего за день:				46,1	45,8	198,8	1 430,0
Сбалансированность:				1	1	4	

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Оборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,9	7,6	28,7	224,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20,/15	7,3	8,5	20,6	193,4
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			535	16,6	16,5	68,8	503,6

Завтрак II

		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПРЯНИКИ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7

Обед

2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	14,7	21,4	244,5
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	2,9	37,7	196,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			800	24,5	24,3	101,6	743,0

Всего за день:				44,7	45,3	185,3	1 364,3
Сбалансированность:				1	1	4	

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Оборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	225	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180	15,8	15,6	51,9	422,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	16,2	16,0	71,4	508,0

Завтрак II

		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПРЯНИКИ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7

Обед

2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	14,7	21,4	244,5
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	11,3	3,7	8,6	116,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,9	4,9	3,6	64,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			800	28,8	28,1	102,9	801,3

Всего за день:				48,6	48,6	189,2	1 427,0
Сбалансированность:				1	1	4	

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,7	15,8	38,6	365,5
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			527	16,7	16,8	68,5	505,6
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	250	5,4	9,2	19,8	188,9
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	2,9	32,2	170,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	15,0	61,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			800	24,9	27,0	102,7	774,3
Всего за день:				45,3	48,2	186,4	1 398,2
Сбалансированность:				1	1	4	

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2012	207	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	12,8	14,6	26,2	295,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	59,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	49,6
Итого за прием пищи:			520	15,9	15,4	68,5	489,3
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	9,2	19,8	188,9
2008	238	РЫБА (МИНТАЙ)ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	12,3	12,4	15,4	228,9
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,7	2,6	31,8	165,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	15,0	61,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			800	24,2	26,5	102,8	767,2
Всего за день:				43,8	46,3	186,5	1 374,8
Сбалансированности:				1	1	4	

ИТОГО ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая
Итого за весь период	448,20	460,40	1 919,90	13 990,93
Среднее значение за период	44,82	46,04	191,99	1399,093

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТНАЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
7 - 11 лет	5189	7855
Среднее значение за период	518,9	785,5

ИТОГО ПО ВТОРОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая
Итого за весь период	462,50	467,60	1 963,30	14 294,46
Среднее значение за	46,25	46,76	196,33	1429,446

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТНАЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
7 - 11 лет	5120	7855
Среднее значение за	512	785,5

День 1 :

понедельник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	7,9	37,7	264,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,1	7,5	18,0	168,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,0	3,4	17,2	114,4
Итого за прием пищи:			555	18,0	18,8	82,6	587,3
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	38,9	233,1
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,6	9,1	55,7	340,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	27,2	30,9	126,3	916,7
Всего за день:				45,2	49,7	208,9	1 504,0
Сбалансированность:				1	1	4	

День 1 :

понедельник

Неделя:

первая

Возрастная

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	401	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	13,4	13,8	47,6	378,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,3	4,4	20,1	141,0
2008		ЯБЛОКО	150	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	18,1	18,6	77,5	564,9
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	90	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	38,9	233,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,8	7,1	45,2	279,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	12,7	14,2	13,8	240,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			820	27,1	27,0	117,5	844,0
Всего за день:				45,2	45,6	195,0	1 408,9
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2 :

Неделя:

Возрастная категория:

вторник

первая

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,5	16,7	51,2	432,9
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	18,70	17,90	86,00	595,74
Обед							

Обед

2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,4	5,2	8,0	86,9
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,7	8,6	26,1	206,3
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	19,8	13,2	64,5	468,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	35,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	27,20	27,20	115,80	839,26
Всего за день:				45,90	45,10	201,80	1435,00
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2 :

Неделя:

Возрастная категория:

вторник

первая

12 лет и старше

12 лет и старше							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10,3	11,4	49,1	349,6
2008		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,6	6,7	41,0	265,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
Итого за прием пищи:			550	18,90	18,10	99,80	655,00
Обед							

Обед

2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,8	3,1	4,8	51,8
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	26,1	211,2
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,1	8,4	51,9	340,5
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	31,90	36,80	112,40	933,87
Всего за день:				50,8	54,9	212,2	1 588,9
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3 :

Неделя:

Возрастная категория:

среда

первая

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	180/20	17,9	17,8	52,5	454,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	18,5	18,4	76,9	562,3
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,2	7,2	18,6	160,4
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	3,5	42,6	233,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	11,8	49,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	27,50	28,70	104,60	808,52
Всего за день:				46,00	47,10	181,50	1370,78
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3 :

Неделя:

Возрастная категория:

среда

первая

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10,3	9,7	39,8	295,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20,15	7,3	8,5	20,6	193,4
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			585	18,0	18,6	79,9	574,4
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	9,1	26,4	226,5
2008	238	РЫБА (МИНТАЙ)ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	12,3	12,4	15,4	228,9
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,1	3,9	39,4	210,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			830	27,40	27,80	115,10	842,79
Всего за день:				55,7	56,1	234,8	1 417,2
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4 :

Неделя:

четверг

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	12,3	10,2	38,0	301,1
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	29,1	148,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5,9	37,2	223,0
Итого за прием пищи:			555	20,0	17,6	114,1	713,5
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,3	7,6	12,5	139,6
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	9,3	12,4	12,4	204,3
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	180	12,1	8,4	51,9	340,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,8	28,7	114,2	849,1
Всего за день:				47,8	46,3	228,3	1 562,6
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4 :

Неделя:

четверг

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	222	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	150/40	14,6	15,3	41,6	372,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	15,0	15,7	61,1	458,0
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	75	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,0	9,0	12,8	156,7
2011	226	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	8,7	11,0	8,7	173,6
2011	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,1	12,7	38,9	327,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0,1	31,7	133,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			825	28,2	33,1	101,6	840,0
Всего за день:				43,2	48,8	162,7	1 298,0
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5:

Неделя:

Возрастная категория:

пятница

первая

12 лет и старше

12 лет и старше							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,3	17,6	48,9	431,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,2	37,7
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	55,1
Итого за прием пищи:			550	19,1	19,0	85,3	604,7
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/10	7,2	2,8	32,6	189,2
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,0	15,8	14,9	253,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,8	7,1	45,2	279,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			840	28,9	31,0	119,1	895,1
Всего за день:				48,0	50,0	204,4	1 499,8
Обалансированность:				1	1	4	

День 5:

Неделя:

Возрастная категория:

пятница

первая

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	12,7	37,7	309,2
2011		БАТОН	20	0,0	0,0	9,2	37,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	1,5	0,6	10,3	54,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	3,1	0,3	53,0
Итого за прием пищи:			510	16,0	16,4	57,5	453,9
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	85	2,6	5,1	8,2	91,7
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/15	7,2	2,8	32,6	189,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	5,6	14,3	5,1	176,9
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,60	6,20	51,00	310,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	27,3	28,6	115,1	849,8
Всего за день:				43,3	45,0	172,6	1 303,7
Сбалансированность:				1	1	4	

День 6:

понедельник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

12 лет и старше							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	12,8	13,3	52,9	393,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	5,0	5,0	10,3	109,2
2008		МАНДАРИН	65	0,5	0,1	4,9	23,1
Итого за прием пищи:			550	18,4	18,4	77,9	566,0
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2012	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	9,0	8,6	28,7	234,6
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И	250	9,8	14,6	49,4	378,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	12,1	50,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,3	0,2	17,1	77,3
Итого за прием пищи:			820	21,0	23,5	109,0	751,6
Всего за день:				39,40	41,90	186,90	1317,50
Сбалансированность:				1	1	4	
День 6:							

День 6:

понедельник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	401	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ	180/20	13,4	13,8	47,6	378,4	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,3	4,4	20,1	141,0	
2008		ЯБЛОКО	150	0,4	0,4	9,8	45,5	
Итого за прием пищи:			550	18,1	18,6	77,5	564,9	
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1	
2012	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	250	9,0	8,6	28,7	234,6	
2011	290	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В	100	12,0	13,8	23,0	271,8	
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ	150	3,5	3,1	34,5	184,6	
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	42,2	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5	
Итого за прием пищи:			800	27,8	26,0	114,4	824,8	
Всего за день:				45,90	44,60	191,90	1389,76	
Сбалансированность:				1	1	4		

День 7:

Неделя:

Возрастная категория:

вторник

вторая

12 лет и старше

Сборник рецептов		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Белки, г					Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	200	15,7	17,8	40,2	394,7	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5	
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	49,6	
Итого за прием пищи:			550	18,80	18,60	77,70	568,63	
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7	
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	4,8	8,7	12,8	153,1	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,1	5,1	51,9	301,6	
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	8,7	173,6	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	35,7	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5	
Итого за прием пищи:			850	28,90	30,30	114,80	840,21	
Всего за день:				47,70	48,90	192,50	1408,84	
Сбалансированность:				1	1	4		

День 7:

Неделя:

Возрастная категория:

вторник

вторая

12 лет и старше

Сборник рецептов		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки, г					Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,3	17,6	48,9	431,0	
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,2	37,7	
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	11,8	55,1	
Итого за прием пищи:			550	18,3	18,7	80,2	577,8	
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7	
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	4,8	8,7	12,8	153,1	
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,8	7,1	45,2	279,2	
2011	226	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	10,3	11,0	8,7	180,2	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	35,7	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5	
Итого за прием пищи:			850	27,20	32,30	114,80	824,37	
Всего за день:				45,50	51,00	195,00	1402,13	
Сбалансированность:				1	1	4		

День 8:
Неделя:

среда
вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	180/20	17,9	17,8	52,5	454,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	18,5	18,4	76,9	562,3
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,4	5,2	8,0	86,9
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	5,2	4,8	29,8	188,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5,2	6,1	43,8	257,6
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С	100/50	14,6	11,6	14,8	228,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			870	27,70	27,90	114,60	842,90
Всего за день:				46,20	46,30	191,50	1405,16
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8:
Неделя:

среда
вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	182	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	12,5	13,7	49,4	381,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,6	4,8	27,2	179,1
Итого за прием пищи:			500	18,1	18,5	86,3	600,1
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	80	1,4	5,2	8,0	86,9
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	5,2	4,8	29,8	188,1
2011	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,50	2,60	36,10	202,9
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	12,40	14,60	22,60	279,28
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,80	27,40	114,70	839,07
Всего за день:				45,90	45,90	201,00	1439,16
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9:

Неделя:

Возрастная категория:

четверг

вторая

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,6	5,7	28,8	194,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,8	9,5	21,8	217,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	3,2	4,1	28,1	166,5
Итого за прием пищи:			550	18,6	19,3	88,4	618,2
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,3	12,8	20,7	221,5
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6,8	7,1	45,2	279,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	11,8	49,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			850	27,4	26,6	107,8	801,7
Всего за день:				46,00	45,90	196,20	1419,89
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9:

Неделя:

Возрастная категория:

четверг

вторая

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	225	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180	15,8	15,6	51,9	422,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	16,2	16,0	71,4	508,0
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,3	12,8	20,7	221,5
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	11,3	3,7	8,6	116,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,1	5,1	51,9	301,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,9	4,9	3,6	64,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			920	30,2	27,1	116,6	853,9
Всего за день:				46,40	43,10	188,00	1361,87
Сбалансированность:				1	1	4	

День 10:

Неделя:

Возрастная категория:

пятница

вторая

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	17,7	18,4	46,6	434,8
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			577	19,70	19,40	76,50	574,84

Обед

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,2	18,6	160,4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	3,5	42,6	233,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			850	28,90	28,80	115,10	843,07
Всего за день:				48,60	48,20	191,60	1417,91
Обеспеченность:				1	1	4	

День 10:

Неделя:

Возрастная категория:

пятница

вторая

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2012	207	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С	180	17,7	18,4	46,6	434,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			520	20,80	19,20	83,10	604,55

Обед

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,2	7,2	18,6	160,4
2008	238	РЫБА (МИНТАЙ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,9	6,7	51,9	295,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			850	27,30	32,00	120,70	904,40
Всего за день:				48,10	51,20	203,80	1508,95
Обеспеченность:				1	1	4	

ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
Итого за весь период	930,80	955,60	3 940,60	28 460,06
Среднее значение за период	46,54	47,78	328,38	1423,00

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
12 лет и старше	10872	16795
Среднее значение за период	543,60	839,75