

Согласовано:

Директор

МОБУ ООШ №2 г.Пикалево

В.В. Прокофьева

(подпись)



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



**Двухнедельное меню приготавливаемых блюд**

**для организации питания детей**

**в образовательных учреждениях**

**г.Пикалево**

**День 1:****Понедельник****Неделя:****первая****Возрастная категория:****с 7 до 11 лет**

| Сборник рецептур                   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |               |
|------------------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                                    |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак II</b>                  |                         |  |              |                  |              |               |                               |               |
|                                    |                         | МОЛОКО   | 200          | 3.0              | 3.2          | 5.9           | 66.3                          |               |
| 2008                               | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 40/15        | 7.2              | 6.9          | 18.2          | 168.3                         |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  |              | <b>10.2</b>      | <b>10.1</b>  | <b>24.1</b>   | <b>234.6</b>                  |               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |  |              |                  |              |               |                               |               |
| 2008                               | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 60           | 0.5              | 0.1          | 1.0           | 7.1                           |               |
| 2011                               | 102                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250          | 8.6              | 7.9          | 38.9          | 268.2                         |               |
| 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                          |               |
| 2008                               |                         | ЯБЛОКО   | 180          | 0.6              | 0.6          | 14.2          | 66.3                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  |              | <b>1025</b>      | <b>26.80</b> | <b>24.80</b>  | <b>131.70</b>                 | <b>880.49</b> |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |  |              | <b>37.00</b>     | <b>34.90</b> | <b>155.80</b> | <b>1115.05</b>                |               |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |               |

**День 2:****Вторник****Неделя:****Первая****Возрастная категория:****с 7 до 11 лет**

| Сборник рецептур                   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |               |
|------------------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                                    |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак II</b>                  |                         |  |              |                  |              |               |                               |               |
|                                    |                         | МОЛОКО   | 200          | 3.0              | 3.2          | 5.9           | 66.3                          |               |
|                                    |                         | ПРЯНИКИ  | 20           | 1.2              | 5.1          | 34.9          | 195.6                         |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  |              | <b>4.2</b>       | <b>8.3</b>   | <b>40.8</b>   | <b>261.9</b>                  |               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |  |              |                  |              |               |                               |               |
| 2008                               | 3                       | ПОМИДОР СВЕЖИЙ   | 60           | 0.7              | 0.1          | 2.3           | 13.2                          |               |
| 2011                               | 88                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 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                               |                         | СОК  | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |               |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           | 2.6              | 0.4          | 17.0          | 84.1                          |               |
| 2008                               |                         | МАНДАРИН   | 80           | 0.6              | 0.2          | 6.0           | 28.9                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  |              | <b>870</b>       | <b>23.30</b> | <b>20.90</b>  | <b>103.20</b>                 | <b>713.02</b> |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |  |              | <b>27.50</b>     | <b>29.20</b> | <b>144.04</b> | <b>974.87</b>                 |               |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |               |

День 3:

Среда

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

| Сборник рецептов                   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                                    |                         |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак II</b>                  |                         |                                      |              |                  |              |               |                               |
|                                    |                         | МОЛОКО                               | 200          | 3.0              | 3.2          | 5.9           | 66.3                          |
|                                    |                         | ПЕЧЕНЬЕ                              | 20           | 0.6              | 1.3          | 9.0           | 51.5                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |                                      |              | <b>3.6</b>       | <b>4.5</b>   | <b>14.9</b>   | <b>117.7</b>                  |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |                                      |              |                  |              |               |                               |
| 2011                               | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ            | 60           | 1.0              | 1.9          | 3.8           | 37.4                          |
| 2011                               | 96                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250          | 2.2              | 5.2          | 16.4          | 124.6                         |
| 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                         |
| 2011                               |                         | СОК                                  | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |
| 2008                               |                         | ЯБЛОКО                               | 200          | 0.8              | 0.8          | 19.6          | 91.1                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40           | 2.7              | 0.4          | 17.0          | 84.5                          |
| 2008                               |                         | БАТОН                                | 20           | 1.5              | 0.6          | 10.3          | 54.0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |                                      | <b>1020</b>  | <b>23.90</b>     | <b>24.40</b> | <b>123.90</b> | <b>832.90</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |                                      |              | <b>27.50</b>     | <b>28.90</b> | <b>138.80</b> | <b>950.60</b>                 |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |                                      |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

День 4:

Четверг

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

| Сборник рецептов                   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                                    |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак II</b>                  |                         |   |              |                  |              |               |                               |
|                                    |                         | МОЛОКО  | 200          | 3.0              | 3.2          | 5.9           | 66.3                          |
| 2008                               | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 20/15        | 7.2              | 6.9          | 18.2          | 168.3                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   |              | <b>10.2</b>      | <b>10.1</b>  | <b>24.1</b>   | <b>234.6</b>                  |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |   |              |                  |              |               |                               |
| 2008                               | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 60           | 0.5              | 0.1          | 1.0           | 7.1                           |
| 2011                               | 82                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 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                         |
| 2008                               | 323                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                  | 150          | 8.4              | 4.2          | 38.2          | 230.1                         |
| 2011                               |                         | СОК   | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1.3              | 0.2          | 8.5           | 42.0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   | <b>825</b>   | <b>23.90</b>     | <b>24.50</b> | <b>78.90</b>  | <b>649.33</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |   |              | <b>34.10</b>     | <b>34.60</b> | <b>103.00</b> | <b>883.89</b>                 |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

День 5:

Пятница

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

| Сборник рецептур                   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |               |
|------------------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                                    |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак II</b>                  |                         |  |              |                  |              |               |                               |               |
|                                    |                         | МОЛОКО   | 200          | 3.0              | 3.2          | 5.9           | 66.3                          |               |
| 2008                               |                         | ЙОГУРТ   | 110          | 2.20             | 1.70         | 3.30          | 38.36                         |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  |              | <b>5.2</b>       | <b>4.9</b>   | <b>9.2</b>    | <b>104.6</b>                  |               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |  |              |                  |              |               |                               |               |
| 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                               |                         | СОК  | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |               |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20           | 1.3              | 0.2          | 8.5           | 42.0                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  |              | <b>780</b>       | <b>24.10</b> | <b>23.60</b>  | <b>107.20</b>                 | <b>757.81</b> |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |  |              | <b>29.30</b>     | <b>28.50</b> | <b>116.40</b> | <b>862.42</b>                 |               |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |               |

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)**

| ИТОГО                      | Пищевые вещества |         |             |                               |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| Итого за весь период       | 145.20           | 156.10  | 658.04      | 4,786.83                      |
| Среднее значение за период | 29.04            | 31.22   | 131.61      | 957.37                        |
| Сбалансированность         | 1                | 1       | 4           |                               |

День 6:

Понедельник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

| Сборник рецептур                   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |               |
|------------------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                                    |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак II</b>                  |                         |  |              |                  |              |               |                               |               |
|                                    |                         | МОЛОКО   | 200          | 3.0              | 3.2          | 5.9           | 66.3                          |               |
| 2008                               |                         | ЙОГУРТ   | 110          | 2.20             | 1.70         | 3.30          | 38.36                         |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  |              | <b>5.2</b>       | <b>4.9</b>   | <b>9.2</b>    | <b>104.6</b>                  |               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |  |              |                  |              |               |                               |               |
| 2008                               | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 60           | 0.5              | 0.1          | 1.0           | 7.1                           |               |
| 2011                               | 102                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250          | 9.0              | 8.6          | 18.7          | 193.6                         |               |
| 2011                               | 287                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ СО СМЕТАНОЙ            | 240          | 9.8              | 14.6         | 49.4          | 378.5                         |               |
| 2008                               | 436                     | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                       | 200          | 0.1              | 0.0          | 10.2          | 42.2                          |               |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           | 2.6              | 0.4          | 17.0          | 84.1                          |               |
| 2008                               | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 40/20        | 7.2              | 6.5          | 20.6          | 174.4                         |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  |              | <b>960</b>       | <b>29.20</b> | <b>30.20</b>  | <b>116.90</b>                 | <b>879.87</b> |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |  |              | <b>34.40</b>     | <b>35.10</b> | <b>126.10</b> | <b>984.48</b>                 |               |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |               |

День 7:

Вторник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

| Сборник рецептур                   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |               |
|------------------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                                    |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак II</b>                  |                         |   |              |                  |              |               |                               |               |
|                                    |                         | МОЛОКО  | 200          | 3.0              | 3.2          | 5.9           | 66.3                          |               |
|                                    |                         | ВАФЛИ   | 20           | 0.7              | 1.2          | 9.3           | 52.2                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   |              | <b>3.7</b>       | <b>4.4</b>   | <b>15.2</b>   | <b>118.4</b>                  |               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |   |              |                  |              |               |                               |               |
| 2008                               | 1                       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 60           | 0.5              | 0.1          | 1.5           | 9.1                           |               |
| 2011                               | 82                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250          | 5.0              | 9.0          | 12.8          | 156.7                         |               |
| 2008                               | 323                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                  | 150          | 8.4              | 4.2          | 38.2          | 230.1                         |               |
| 2011                               | 255                     | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                      | 100          | 8.7              | 11.0         | 8.7           | 173.6                         |               |
| 2011                               |                         | СОК   | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |               |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2.7              | 0.4          | 17.0          | 84.5                          |               |
| 2008                               |                         | ЯБЛОКО  | 120          | 0.8              | 0.8          | 19.6          | 91.1                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   |              | <b>920</b>       | <b>26.10</b> | <b>25.50</b>  | <b>107.50</b>                 | <b>784.91</b> |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |   |              | <b>29.80</b>     | <b>29.90</b> | <b>122.70</b> | <b>903.32</b>                 |               |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |               |

**День 8:****Среда****Неделя:****Вторая****Возрастная категория:****с 7 до 11 лет**

| Сборник рецептов                   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |               |
|------------------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                                    |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак II</b>                  |                         |   |              |                  |              |               |                               |               |
|                                    |                         | МОЛОКО                                      | 200          | 3.0              | 3.2          | 5.9           | 66.3                          |               |
|                                    |                         | ПЕЧЕНЬЕ                                     | 50           | 3.0              | 3.4          | 17.2          | 114.4                         |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   |              | <b>6.0</b>       | <b>6.6</b>   | <b>23.1</b>   | <b>180.7</b>                  |               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |   |              |                  |              |               |                               |               |
| 2008                               | 3                       | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 60           | 0.7              | 0.1          | 2.3           | 13.2                          |               |
| 2011                               | 101                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 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                         |               |
| 2011                               |                         | СОК   | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |               |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1.3              | 0.2          | 8.5           | 42.0                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   |              | <b>850</b>       | <b>22.90</b> | <b>20.30</b>  | <b>106.60</b>                 | <b>719.74</b> |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |   |              | <b>28.90</b>     | <b>26.90</b> | <b>129.70</b> | <b>900.43</b>                 |               |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |               |

**День 9:****Четверг****Неделя:****Вторая****Возрастная категория:****с 7 до 11 лет**

| Сборник рецептов                   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |               |
|------------------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                                    |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак II</b>                  |                         |  |              |                  |              |               |                               |               |
|                                    |                         | МОЛОКО   | 200          | 3.0              | 3.2          | 5.9           | 66.3                          |               |
| 2008                               | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                              | 40/15        | 8.8              | 8.5          | 20.6          | 199.6                         |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  |              | <b>11.8</b>      | <b>11.7</b>  | <b>26.5</b>   | <b>265.8</b>                  |               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |  |              |                  |              |               |                               |               |
| 2008                               | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                 | 60           | 0.5              | 0.1          | 1.0           | 7.1                           |               |
| 2011                               | 99                      | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 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                               |                         | ЙОГУРТ   | 110          | 2.20             | 1.70         | 3.30          | 38.36                         |               |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 40           | 2.7              | 0.4          | 17.0          | 84.5                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  |              | <b>975</b>       | <b>26.70</b> | <b>26.00</b>  | <b>104.90</b>                 | <b>781.36</b> |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |  |              | <b>38.50</b>     | <b>37.70</b> | <b>131.40</b> | <b>1047.20</b>                |               |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |               |

День 10:

Пятница

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

| Сборник рецептур                   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                                    |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак II</b>                  |                         |   |              |                  |              |               |                               |
|                                    |                         | МОЛОКО  | 200          | 3.0              | 3.2          | 5.9           | 66.3                          |
|                                    |                         | ПРЯНИКИ   | 20           | 1.2              | 4.1          | 30.8          | 169.5                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   |              | <b>4.2</b>       | <b>7.3</b>   | <b>36.7</b>   | <b>235.7</b>                  |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |   |              |                  |              |               |                               |
| 2011                               | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                               | 60           | 1.0              | 1.9          | 3.8           | 37.4                          |
| 2011                               | 96                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 5.4              | 6.1          | 19.8          | 160.1                         |
| 2008                               | 239                     | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ  | 100          | 12.8             | 7.6          | 14.9          | 184.3                         |
| 2011                               | 312                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 150          | 2.9              | 2.9          | 32.2          | 170.9                         |
| 2011                               |                         | СОК   | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |
| 2008                               |                         | ЯБЛОКО  | 100          | 0.4              | 0.4          | 9.8           | 45.5                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2.7              | 0.4          | 17.0          | 84.5                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   | <b>910</b>   | <b>33.60</b>     | <b>33.90</b> | <b>180.68</b> | <b>1193.82</b>                |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |   |              | <b>37.80</b>     | <b>41.20</b> | <b>217.42</b> | <b>1429.56</b>                |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)**

| ИТОГО                      | Пищевые вещества |         |             |                               |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| Итого за весь период       | 169.40           | 170.80  | 727.32      | 5,264.99                      |
| Среднее значение за период | 33.88            | 34.16   | 145.46      | 1,053.00                      |
| Сбалансированность         | 1                | 1       | 4           |                               |

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ**

| ИТОГО                      | Пищевые вещества |         |             |                               |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| Итого за весь период       | 314.60           | 326.90  | 1,385.36    | 10,051.83                     |
| Среднее значение за период | 31.46            | 32.69   | 138.54      | 1,005.18                      |
| Сбалансированность         | 1                | 1       | 4           |                               |













**День 1:****Понедельник****Неделя:****первая****Возрастная категория:****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   |                               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2008                               | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 100          | 0.8              | 0.1          | 1.7           | 11.2                          |
| 2011                               | 102                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250          | 8.6              | 7.9          | 38.9          | 268.2                         |
| 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                               | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 40/25        | 8.8              | 8.5          | 20.6          | 199.6                         |
| 2008                               |                         | ЯБЛОКО   | 110          | 0.4              | 0.4          | 9.8           | 45.5                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1.3              | 0.2          | 8.5           | 42.0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  | <b>1005</b>  | <b>39.30</b>     | <b>42.30</b> | <b>156.70</b> | <b>1196.99</b>                |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |  |              | <b>39.30</b>     | <b>42.30</b> | <b>156.70</b> | <b>1196.99</b>                |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**День 2:****Вторник****Неделя:****Первая****Возрастная категория:****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   |                               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2008                               | 3                       | ПОМИДОР СВЕЖИЙ   | 100          | 1.1              | 0.2          | 3.8           | 22.0                          |
| 2011                               | 88                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250          | 5.0              | 9.0          | 26.1          | 211.2                         |
| 2011                               | 291                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ  | 280          | 19.8             | 13.2         | 64.5          | 468.4                         |
| 2011                               |                         | СОК  | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           | 2.6              | 0.4          | 17.0          | 84.1                          |
| 2008                               |                         | БАТОН  | 40           | 3.8              | 1.5          | 25.7          | 134.9                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  | <b>910</b>   | <b>32.30</b>     | <b>24.30</b> | <b>146.80</b> | <b>960.30</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |  |              | <b>32.30</b>     | <b>24.30</b> | <b>146.80</b> | <b>960.30</b>                 |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**День 3:****Среда****Неделя:****Первая****Возрастная категория:****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   |                               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |                                |              |                  |              |               |                               |
| 2011                               | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ      | 100          | 2.6              | 5.1          | 8.2           | 91.7                          |
| 2011                               | 96                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250          | 2.2              | 5.2          | 16.4          | 124.6                         |
| 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                         |
| 2011                               |                         | СОК                            | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |
| 2008                               |                         | ЯБЛОКО                         | 160          | 0.8              | 0.8          | 19.6          | 91.1                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1.3              | 0.2          | 8.5           | 42.0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |                                | <b>1010</b>  | <b>26.20</b>     | <b>27.40</b> | <b>119.90</b> | <b>853.83</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |                                |              | <b>26.20</b>     | <b>27.40</b> | <b>119.90</b> | <b>853.83</b>                 |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |                                |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**День 4:****Четверг****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  |                               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |   |              |                  |              |              |                               |
| 2008                               | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ  | 100          | 0.8              | 0.1          | 1.7          | 11.2                          |
| 2011                               | 82                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250          | 5.0              | 9.0          | 12.8         | 156.7                         |
| 2011                               | 255                     | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                      | 120          | 9.3              | 12.4         | 12.4         | 204.3                         |
| 2008                               | 323                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                  | 180          | 12.1             | 8.4          | 51.9         | 340.5                         |
| 2011                               |                         | СОК   | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7          | 39.8                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30           | 2.8              | 0.3          | 9.4          | 52.8                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   | <b>880</b>   | <b>30.00</b>     | <b>30.20</b> | <b>97.90</b> | <b>805.25</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |   |              | <b>30.00</b>     | <b>30.20</b> | <b>97.90</b> | <b>805.25</b>                 |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>     |                               |

**День 5:****Пятница****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   |                               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2011                               | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                      | 100          | 2.6              | 5.1          | 8.2           | 91.7                          |
| 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 | 180          | 5.8              | 4.4          | 45.2          | 250.0                         |
| 2011                               |                         | СОК  | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |
| 2008                               |                         | ЯБЛОКО   | 180          | 0.8              | 0.8          | 19.6          | 91.1                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20           | 1.3              | 0.2          | 8.5           | 42.0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  | <b>1030</b>  | <b>28.70</b>     | <b>29.10</b> | <b>138.70</b> | <b>956.97</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |  |              | <b>28.70</b>     | <b>29.10</b> | <b>138.70</b> | <b>956.97</b>                 |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)**

| ИТОГО                      | Пищевые вещества |          |             |                               |
|----------------------------|------------------|----------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г  | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| Итого за весь период       | 156.50           | 153.30   | 660.00      | 4,773.34                      |
| Среднее значение за период | 31.30            | 30.66    | 132.00      | 954.67                        |
| Сбалансированность         | <b>1</b>         | <b>1</b> | <b>4</b>    |                               |

**День 6:****Понедельник****Неделя:****Вторая****Возрастная категория:****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   |                               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2008                               | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 100          | 0.8              | 0.1          | 1.7           | 11.2                          |
| 2011                               | 102                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250          | 9.0              | 8.6          | 18.7          | 193.6                         |
| 2011                               | 287                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ     | 280          | 20.4             | 22.9         | 62.7          | 553.7                         |
| 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                          |
| 2008                               | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 40/20        | 7.2              | 6.5          | 20.6          | 174.4                         |
| 2008                               |                         | ЯБЛОКО   | 200          | 0.8              | 0.8          | 19.6          | 91.1                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  | <b>1110</b>  | <b>39.60</b>     | <b>39.10</b> | <b>152.50</b> | <b>1151.24</b>                |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |  |              | <b>39.60</b>     | <b>39.10</b> | <b>152.50</b> | <b>1151.24</b>                |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**День 7:****Вторник****Неделя:****Вторая****Возрастная категория:****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   |                               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |   |              |                  |              |               |                               |
| 2008                               | 1                       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 100          | 0.5              | 0.1          | 1.5           | 9.1                           |
| 2011                               | 82                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250          | 5.0              | 9.0          | 12.8          | 156.7                         |
| 2008                               | 323                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                  | 180          | 10.1             | 5.1          | 51.9          | 301.6                         |
| 2011                               | 255                     | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                      | 100          | 8.7              | 11.0         | 8.7           | 173.6                         |
| 2011                               |                         | СОК   | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2.7              | 0.4          | 17.0          | 84.5                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   | <b>870</b>   | <b>27.00</b>     | <b>25.60</b> | <b>101.60</b> | <b>765.34</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |   |              | <b>27.00</b>     | <b>25.60</b> | <b>101.60</b> | <b>765.34</b>                 |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**День 8:****Среда****Неделя:****Вторая****Возрастная категория:****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   |                               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |   |              |                  |              |               |                               |
| 2008                               | 3                       | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 100          | 1.1              | 0.2          | 3.8           | 22.0                          |
| 2011                               | 101                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250          | 5.5              | 5.3          | 29.8          | 194.0                         |
| 2008                               | 346                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                             | 180          | 5.2              | 6.1          | 43.8          | 257.6                         |
| 2011                               | 278                     | ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ       | 100/20       | 14.6             | 11.6         | 14.8          | 228.4                         |
| 2011                               |                         | СОК   | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |
|                                    |                         | ПЕЧЕНЬЕ                                     | 20           | 2.0              | 2.1          | 10.5          | 70.8                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1.3              | 0.2          | 8.5           | 42.0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   | <b>890</b>   | <b>29.70</b>     | <b>25.50</b> | <b>120.90</b> | <b>854.61</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |   |              | <b>29.70</b>     | <b>25.50</b> | <b>120.90</b> | <b>854.61</b>                 |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

День 9:

Четверг

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

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   |                               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2008                               | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                | 100          | 0.8              | 0.1          | 1.7           | 11.2                          |
| 2011                               | 99                      | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 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 | 180          | 7.8              | 8.3          | 57.2          | 343.7                         |
| 2008                               | 438                     | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                               | 180          | 0.1              | 0.1          | 11.8          | 49.7                          |
| 2008                               |                         | ЙОГУРТ   | 110          | 2.20             | 1.70         | 3.30          | 38.36                         |
| 2008                               |                         | ЯБЛОКО   | 130          | 0.8              | 0.8          | 19.6          | 91.1                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 40           | 2.7              | 0.4          | 17.0          | 84.5                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |  | <b>1090</b>  | <b>32.00</b>     | <b>32.20</b> | <b>143.40</b> | <b>1018.60</b>                |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |  |              | <b>32.00</b>     | <b>32.20</b> | <b>143.40</b> | <b>1018.60</b>                |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

День 10:

Пятница

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

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   |                               |
| <b>ОБЕД</b>                        |                         |   |              |                  |              |               |                               |
| 2011                               | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                               | 100          | 2.6              | 5.1          | 8.2           | 91.7                          |
| 2011                               | 96                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 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                                       | 180          | 6.5              | 3.5          | 42.6          | 233.9                         |
| 2011                               |                         | СОК   | 200          | 0.0              | 0.0          | 9.7           | 39.8                          |
| 2008                               |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2.7              | 0.4          | 17.0          | 84.5                          |
| 2008                               |                         | БАТОН   | 20           | 1.5              | 0.6          | 10.3          | 54.0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                         |   | <b>850</b>   | <b>31.50</b>     | <b>31.40</b> | <b>122.50</b> | <b>923.42</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>              |                         |   |              | <b>31.50</b>     | <b>31.40</b> | <b>122.50</b> | <b>923.42</b>                 |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)**

| ИТОГО                      | Пищевые вещества |         |             |                               |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| Итого за весь период       | 159.80           | 153.80  | 640.90      | 4,713.21                      |
| Среднее значение за период | 31.96            | 30.76   | 128.18      | 942.64                        |
| Сбалансированность         | 1                | 1       | 4           |                               |

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ**

| ИТОГО                      | Пищевые вещества |         |             |                               |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| Итого за весь период       | 316.30           | 307.10  | 1,300.90    | 9,486.55                      |
| Среднее значение за период | 31.63            | 30.71   | 130.09      | 948.66                        |
| Сбалансированность         | 1                | 1       | 4           |                               |