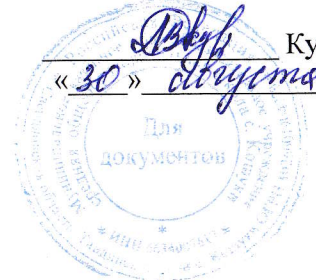


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ СО школы с. Кошуки

  
Кузьмина М.В.  
« 30 » августа 20 24 г.



Для документов

# Десятидневное меню

разновозрастной группы

МКОУ СО школы с. Кошуки

| Сборник рецептур | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |     |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-----|
|                  |                         |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | Йод |
| 1 день завтрак   |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 9\4                     | Каша рисовая молочная          | 200          | 5,2              | 6,3     | 39,2        | 239                           | 0,4      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 93,8                 | 0     | 0      | 0,5    | 0      | 0   |
| 2018             | 30\10                   | Чай с молоком                  | 200          | 2,9              | 3,2     | 14,4        | 95                            | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 116,7                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
| 2018             | 13\1                    | Хлеб с маслом                  | 30\10        | 2,3              | 4,6     | 14,1        | 109                           | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 1,4                  | 0     | 0      | 0      | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 10,4             | 14,1    | 67,7        | 443                           | 0,9      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,2    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 211,9                | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
|                  |                         | 10:40                          |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2011             |                         | сок или фрукты в ассортименте  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
| обед             |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 10\1                    | Салат из капусты с яблоками    | 60           | 0,7              | 3,6     | 4,9         | 57                            | 17,4     | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 20,5                 | 0     | 0      | 0,5    | 0      | 0   |
| 2018             | 11\2                    | Рассольник с крупой и сметаной | 200          | 2                | 4,3     | 13,3        | 105                           | 5,7      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 19,6                 | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0   |
| 2018             | 3\9                     | Рагу из мяса кур               | 160          | 15,8             | 17,4    | 15,4        | 286                           | 4,6      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 25,4                 | 0     | 0      | 1,8    | 0      | 0   |
| 2011             | 9\10                    | Кисель                         | 200          | 1                | 0,1     | 32          | 115                           | 50,3     | 0               | 0     | 0      | 0,01   | 0,03   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 31,4                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,3              | 0,1     | 9,3         | 45                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,3              | 0,2     | 6,6         | 39                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 7                    | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 22,1             | 25,7    | 81,5        | 647                           | 78       | 0               | 0     | 0      | 0,09   | 0,19   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 103,9                | 0     | 0      | 4,5    | 0      | 0   |
| полдник          |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             |                         | Снежок                         | 150          | 4                | 1,5     | 18,3        | 115                           | 2,4      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,2    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 163                  | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
| 2018             | 6\12                    | Ватрушка со сметаной           | 50           | 4,3              | 6,5     | 26,6        | 174                           | 0,08     | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 31,1                 | 0     | 0      | 0,5    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 8,3              | 8       | 44,9        | 289                           | 2,48     | 0               | 0     | 0      | 0,16   | 0,28   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 194,1                | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого за день                  |              | 41,2             | 48,2    | 203,9       | 1421,7                        | 91,38    | 0               | 0     | 0      | 0,38   | 0,67   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 525,9                | 0     | 0      | 7,9    | 0      | 0   |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                 |       |        |       |       |         |        |       |                       | Минеральные вещества |       |         |        |        |     |
|------------------|-------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|-------|--------|-------|-------|---------|--------|-------|-----------------------|----------------------|-------|---------|--------|--------|-----|
|                  |                         |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Д, мкг | В1,мг | В2,мг | В12,мкг | В6,мкг | РР,мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг* | Fe, мг | Zn, мг | Йод |
| 2 день завтрак   |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |       |       |         |        |       |                       |                      |       |         |        |        |     |
| 2011             | 9\5                     | запеканка творожная со сгущенным молоком | 100\20       | 16,9             | 9,6     | 13,2        | 209                           | 0,23     | 0               | 0     | 0      | 0,04  | 0,23  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 140,67               | 0     | 0       | 0,5    | 0      | 0   |
| 2018             | 36\10                   | Какао с молоком                          | 200          | 3,6              | 3,3     | 22,8        | 135                           | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0     | 0,1   | 0       | 0      | 0     | 0                     | 110,6                | 0     | 0       | 0,9    | 0      | 0   |
| 2018             | 13\1                    | Хлеб с маслом                            | 30\10        | 2,3              | 4,6     | 14,1        | 109                           | 0        | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 1,4                  | 0     | 0       | 0      | 0      | 0   |
|                  |                         | Итого                                    |              | 22,8             | 17,5    | 50,1        | 453                           | 0,73     | 0               | 0     | 0      | 0,04  | 0,33  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 252,67               | 0     | 0       | 1,4    | 0      | 0   |
|                  |                         | 10:40                                    |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |       |       |         |        |       |                       |                      |       |         |        |        |     |
| 2011             |                         | сок или фрукты в ассортименте            | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03  | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 16                   | 0     | 0       | 2,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                                    |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03  | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 16                   | 0     | 0       | 2,2    | 0      | 0   |
| обед             |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |       |       |         |        |       |                       |                      |       |         |        |        |     |
| 2018             | 1\1                     | Горошек зеленый                          | 60           | 2,4              | 3,3     | 5,1         | 67                            | 7,8      | 0               | 0     | 0      | 0,08  | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 15,7                 | 0     | 0       | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             | 18\2                    | Суп картофельный с макаронами            | 200          | 2,6              | 1,9     | 17,4        | 102                           | 4,9      | 0               | 0     | 0      | 0,08  | 0,08  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 13,2                 | 0     | 0       | 0,8    | 0      | 0   |
| 2018             | 16\8                    | Котлета из мяса говядины                 | 80           | 11,5             | 9,4     | 5,1         | 152                           | 0        | 0               | 0     | 0      | 0     | 0,08  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 7                    | 0     | 0       | 1,5    | 0      | 0   |
| 2018             | 11\3                    | Капуста тушеная                          | 150          | 3,5              | 2,8     | 13,6        | 101                           | 31,3     | 0               | 0     | 0      | 0,07  | 0,07  | 0       |        | 0     | 0                     | 79,9                 |       | 0       | 1,12   | 0      | 0   |
| 2018             | 6\10                    | Компот                                   | 200          | 1                | 0,1     | 19,8        | 88                            | 0,3      | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 31,3                 | 0     | 0       | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,3              | 0,1     | 9,3         | 45                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 0                    | 0     | 0       | 0      | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб ржаной                              | 20           | 1,3              | 0,2     | 6,6         | 39                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 7                    | 0     | 0       | 0,8    | 0      | 0   |
|                  |                         | Итого                                    |              | 23,6             | 17,8    | 76,9        | 594                           | 44,3     | 0               | 0     | 0      | 0,23  | 0,16  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 74,2                 | 0     | 0       | 5,42   | 0      | 0   |
| полдник          |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |       |       |         |        |       |                       |                      |       |         |        |        |     |
| 2018             | 30\10                   | Чай с молоком                            | 200          | 2,9              | 3,2     | 14,4        | 95                            | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0     | 0,1   | 0       | 0      | 0     | 0                     | 116,7                | 0     | 0       | 0,1    | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Пряники                                  | 20           | 1,2              | 0,9     | 15          | 73                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 2,2                  | 0     | 0       | 0,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                                    |              | 4,1              | 3,2     | 29,4        | 168                           | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0     | 0,1   | 0       | 0      | 0     | 0                     | 118,9                | 0     | 0       | 0,3    | 0      | 0   |
|                  |                         | Итого за день                            |              | 50,9             | 38,9    | 166,2       | 1257,7                        | 55,53    | 0               | 0     | 0      | 0,3   | 0,59  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 461,77               | 0     | 0       | 9,32   | 0      | 0   |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |   |
|------------------|-------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|---|
|                  |                         |                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг |   |
| 3 день завтрак   |                         |                                    |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |   |
| 2018             | 5\4                     | Каша манная молочная               | 200          | 5,3              | 5,1     | 28,4        | 183                           | 0,4      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 92,7                 | 0     | 0      | 0,4    | 0      | 0 |
| 2018             | 30\10                   | Чай с молоком                      | 200          | 2,9              | 3,2     | 14,4        | 95                            | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 116,7                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0 |
| 2018             | 3\13                    | Хлеб с маслом и сыром              | 30\5\10      | 5                | 6,6     | 14,1        | 137                           | 0,1      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 101,2                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0 |
|                  |                         | итого                              |              | 13,2             | 14,9    | 56,9        | 415                           | 1        | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,2    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 310,6                | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0 |
|                  |                         | 10:40                              |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |   |
| 2011             |                         | сок или фрукты в ассортименте      | 100          | 0,5              | 0,1     | 10,1        | 43                            | 2        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0,7                  | 0     | 0      | 1,4    | 0      | 0 |
|                  |                         | итого                              |              | 0,5              | 0,1     | 10,1        | 43                            | 2        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0,7                  | 0     | 0      | 1,4    | 0      | 0 |
| обед             |                         |                                    |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |   |
| 2018             | 19\1                    | Салат из свежих огурцов рас. масло | 60           | 0,4              | 3,6     | 1,4         | 41                            | 5,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 13,8                 | 0     | 0      | 0,4    | 0      | 0 |
| 2018             | 16\2                    | Суп картофельный с бобовым         | 200          | 4,4              | 4,5     | 16,6        | 131                           | 4,6      | 0               | 0     | 0      | 0,16   | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 29,1                 | 0     | 0      | 1,6    | 0      | 0 |
| 2018             | 40\2                    | Гренки (сухарики)                  | 20           | 1,7              | 0,2     | 10,2        | 50                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0 |
| 2018             | 46\3                    | Макаронные изделия отварные        | 150          | 5,3              | 3       | 32,4        | 184                           | 0        | 0               | 0     | 0      | 0,07   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 10,5                 | 0     | 0      | 0,7    | 0      | 0 |
| 2018             |                         | Гёфтели из мяса говядины с рисом   | 80           | 10,3             | 10,5    | 9,4         | 176                           | 2,4      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,08   | 0,08     | 0       | 0      | 0                     | 15,9                 | 0     | 0      | 1,7    | 0      | 0 |
| 2018             | 6\10                    | Компот                             | 200          | 1                | 0,1     | 19,8        | 88                            | 0,3      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 31,3                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0 |
| 2018             |                         | Хлеб ржаной                        | 20           | 1,3              | 0,2     | 6,6         | 39                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 7                    | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0 |
|                  |                         | Итого                              |              | 24,4             | 22,1    | 96,4        | 709                           | 12,8     | 0               | 0     | 0      | 0,23   | 0,16   | 0,08     | 0       | 0      | 0                     | 107,6                | 0     | 0      | 5,8    | 0      | 0 |
| полдник          |                         |                                    |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |   |
| 2018             | 38\10                   | Молоко кипяченое                   | 200          | 5,8              | 6,4     | 9,4         | 117                           | 1,4      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,3    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 227,9                | 0     | 0      | 0,2    | 0      | 0 |
| 2018             |                         | Вафли                              | 20           | 1,2              | 0,9     | 15          | 73                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 2,2                  | 0     | 0      | 0,2    | 0      | 0 |
|                  |                         | итого                              |              | 7                | 6,4     | 24,4        | 190                           | 1,4      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,3    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 230,1                | 0     | 0      | 0,4    | 0      | 0 |
|                  |                         | Всего за день                      |              | 45,1             | 43,5    | 187,8       | 1357                          | 17,2     | 0               | 0     | 0      | 0,43   | 0,66   | 0,08     | 0       | 0      | 0                     | 649                  | 0     | 0      | 8,2    | 0      | 0 |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |     |  |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-----|--|
|                  |                         |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | Йод |  |
| 4 день           |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |  |
| 2018             | 26\2                    | Суп молочный с рисом           | 200          | 7,1              | 8,4     | 20,5        | 186                           | 1,1      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,3    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 259                  | 0     | 0      | 0,3    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 36\10                   | Какао с молоком                | 200          | 3,6              | 3,3     | 22,8        | 135                           | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 110,6                | 0     | 0      | 0,9    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 3\13                    | Хлеб с маслом и сыром          | 30\5\10      | 5                | 6,6     | 14,1        | 137                           | 0,1      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 101,2                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | Итого                          |              | 15,7             | 18,3    | 57,4        | 458                           | 1,7      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,4    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 470,8                | 0     | 0      | 1,3    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | 10:40                          |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |  |
| 2011             |                         | сок или фрукты в ассортименте  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | итого                          |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |  |
| обед             |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |  |
| 2018             |                         | Огурец соленый                 | 50           | 0,4              | 0       | 0,8         | 7                             | 2,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 11,3                 | 0     | 0      | 0,3    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 6\2                     | Щи из капусты со сметаной      | 200          | 1,4              | 2,4     | 6           | 54                            | 10,9     | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 30,2                 | 0     | 0      | 0,5    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 4\7                     | Рыба, тушенная с овощами       | 80           | 9,9              | 6,6     | 3,3         | 113                           | 1        | 0               | 0     | 0      | 0,6    | 0,06   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 17,3                 | 0     | 0      | 0,5    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 3\3                     | Картофельное пюре              | 150          | 3                | 3,7     | 20,4        | 133                           | 5,5      | 0               | 0     | 0      | 0,15   | 0,07   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 34                   | 0     | 0      | 1,1    | 0      | 0   |  |
| 2011             | 9\10                    | Кисель                         | 200          | 1                | 0,1     | 32          | 115                           | 50,3     | 0               | 0     | 0      | 0,01   | 0,03   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 31,4                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |  |
| 2018             |                         | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,3              | 0,1     | 9,3         | 45                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0   |  |
| 2018             |                         | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,3              | 0,2     | 6,6         | 39                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 7                    | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | Итого                          |              | 17,9             | 13,1    | 78,4        | 506                           | 70,2     | 0               | 0     | 0      | 0,76   | 0,16   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 131,2                | 0     | 0      | 3,8    | 0      | 0   |  |
| полдник          |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |  |
| 2018             | 38\10                   | Молоко кипяченое               | 200          | 5,8              | 6,4     | 9,4         | 117                           | 1,4      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,3    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 227,9                | 0     | 0      | 0,2    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 5\12                    | Ватрушка с творогом            | 65           | 8,7              | 8,1     | 7           | 190                           | 0,1      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 60,1                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | Итого                          |              | 14,5             | 14,5    | 16,4        | 307                           | 1,5      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,4    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 288                  | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | Итого за день                  |              | 48,5             | 46,3    | 162         | 1313,7                        | 83,4     | 0               | 0     | 0      | 0,97   | 0,96   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 906                  | 0     | 0      | 8,1    | 0      | 0   |  |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |     |
|------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-----|
|                  |                         |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | Йод |
| 5 день завтрак   |                         |                                   |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 11\4                    | Каша пшенная молочная             | 200          | 6,5              | 6,6     | 31,2        | 214                           | 0,4      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 96,8                 | 0     | 0      | 1      | 0      | 0   |
| 2018             | 30\10                   | Чай с молоком                     | 200          | 2,9              | 3,2     | 14,4        | 95                            | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 116,7                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
| 2018             | 3\13                    | Хлеб с маслом и сыром             | 30\5\10      | 5                | 6,6     | 14,1        | 137                           | 0,1      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 101,2                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                             |              | 14,4             | 16,4    | 59,7        | 446                           | 1        | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,2    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 314,7                | 0     | 0      | 1,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | 10:40                             |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2011             |                         | сок или фрукты в ассортименте     | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                             |              | 0,4              | 24,33   | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
| обед             |                         |                                   |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 38\1                    | Салат из отварной свеклы с изюмом | 60           | 0,8              | 3,6     | 10,6        | 79                            | 1        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 17,7                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             | 2\2                     | Борщ со сметаной                  | 200          | 1,7              | 4,2     | 8,5         | 82                            | 8,6      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 30,8                 | 0     | 0      | 0,7    | 0      | 0   |
| 2018             | 4\9                     | Плов из мяса кур                  | 200          | 18,3             | 14,9    | 36,2        | 359                           | 1,1      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 22,2                 | 0     | 0      | 1,8    | 0      | 0   |
| 2018             | 6\10                    | Компот                            | 200          | 1                | 0,1     | 19,8        | 88                            | 0,3      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 31,3                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,3              | 0,1     | 9,3         | 45                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,3              | 0,2     | 6,6         | 39                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 7                    | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                             |              | 24,4             | 23,1    | 91          | 692                           | 11       | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 109                  | 0     | 0      | 4,5    | 0      | 0   |
| полдник          |                         |                                   |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 29\10                   | Чай с лимоном                     | 200\5        | 0,1              | 0       | 9,9         | 40                            | 0,8      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 2,2                  | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Печенье                           | 20           | 1,2              | 0,9     | 15          | 73                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 2,2                  | 0     | 0      | 0,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                             |              | 1,3              | 0       | 24,9        | 113                           | 0,8      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 4,4                  | 0     | 0      | 0,3    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого за день                     |              | 40,5             | 63,83   | 185,4       | 1293,7                        | 22,8     | 0               | 0     | 0      | 0,21   | 0,28   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 444,1                | 0     | 0      | 8,2    | 0      | 0   |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |     |
|------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-----|
|                  |                         |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | Zn, мг | Йод |
| 6 день завтрак   |                         |                                     |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 24\2                    | Суп молочный с лапшой               | 250          | 6,6              | 7,5     | 19,5        | 172                           | 0,9      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,2    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 208,9                | 0     | 0      | 0,4    | 0      | 0   |
| 2018             | 36\10                   | Какао с молоком                     | 200          | 3,6              | 3,3     | 22,8        | 135                           | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 110,6                | 0     | 0      | 0,9    | 0      | 0   |
| 2018             | 13\1                    | Хлеб с маслом                       | 30\10        | 2,3              | 4,6     | 14,1        | 109                           | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 1,4                  | 0     | 0      | 0      | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                               |              | 12,5             | 15,4    | 56,4        | 416                           | 1,4      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,3    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 320,9                | 0     | 0      | 1,3    | 0      | 0   |
|                  |                         | 10:40                               |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2011             |                         | сок или фрукты в ассортименте       | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                               |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
| обед             |                         |                                     |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 29\1                    | Салат из моркови                    | 60           | 0,7              | 4       | 5,3         | 58                            | 1        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 24,1                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             | 38\2                    | Суп крестьянский с крупой, сметаной | 200          | 1,8              | 4,7     | 10,6        | 97                            | 6,4      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 25,4                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2011             | 6\9                     | Запеканка картофельная с курой      | 200          | 13,8             | 11,8    | 28,5        | 279                           | 15       | 0               | 0     | 0      | 0,2    | 0,2    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 33,4                 | 0     | 0      | 2,5    | 0      | 0   |
| 2018             | 6\10                    | Компот                              | 200          | 1                | 0,1     | 19,8        | 88                            | 0,3      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 31,3                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             | 6\10                    | Компот                              | 200          | 1                | 0,1     | 19,8        | 88                            | 0,3      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 31,3                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб ржаной                         | 20           | 1,3              | 0,2     | 6,6         | 39                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 7                    | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                               |              | 19,6             | 20,9    | 90,6        | 649                           | 23       | 0               | 0     | 0      | 0,28   | 0,3    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 152,5                | 0     | 0      | 5,7    | 0      | 0   |
| полдник          |                         |                                     |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             |                         | Снежок                              | 150          | 4                | 1,5     | 18,3        | 115                           | 2,4      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,2    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 163                  | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
| 2018             | 17\12                   | Булочка с повидлом                  | 60           | 4,4              | 4,4     | 35,6        | 202                           | 0,1      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 20,6                 | 0     | 0      | 0,7    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                               |              | 8,4              | 5,9     | 53,9        | 317                           | 2,5      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,2    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 183,6                | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого за день                       |              | 40,9             | 42,6    | 210,7       | 1424,7                        | 36,9     | 0               | 0     | 0      | 0,49   | 0,8    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 673                  | 0     | 0      | 10     | 0      | 0   |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |     |
|------------------|-------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-----|
|                  |                         |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | йод |
| 7 день завтрак   |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2011             | 9\5                     | запеканка творожная со сгущенным молоком | 100\20       | 16,9             | 9,6     | 13,2        | 209                           | 0,23     | 0               | 0     | 0      | 0,04   | 0,23   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 140,67               | 0     | 0      | 0,5    | 0      | 0   |
| 2018             | 30\10                   | Чай с молоком                            | 200          | 2,9              | 3,2     | 14,4        | 95                            | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 116,7                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
| 2018             | 13\1                    | Хлеб с маслом                            | 30\10        | 2,3              | 4,6     | 14,1        | 109                           | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 1,4                  | 0     | 0      | 0      | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                                    |              | 22,1             | 17,4    | 41,7        | 413                           | 0,73     | 0               | 0     | 0      | 0,04   | 0,33   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 258,77               | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
|                  |                         | 10:40                                    |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2011             |                         | сок или фрукты в ассортименте            | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                                    |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
| обед             |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 8\1                     | Салат из капусты с огурцом               | 60           | 0,8              | 3,6     | 2,2         | 46                            | 17,8     | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 22,6                 | 0     | 0      | 0,4    | 0      | 0   |
| 2018             | 12\2                    | Суп картофельный со сметаной             | 200          | 1,4              | 2,2     | 9,4         | 66                            | 4,6      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 15,7                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             | 48\8-1                  | Голубцы с мясом говядины и рисом         | 100          | 6,3              | 6,9     | 5,9         | 114                           | 1,6      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 29,3                 | 0     | 0      | 0,9    | 0      | 0   |
| 2021             |                         | Витамин. напиток Вита ЛайтНК             | 200          | 0                | 0       | 17          | 292                           | 56       | 340             | 6,6   | 2,52   | 0,8    | 1      | 1,4      | 1       | 8,4    | 320                   | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,3              | 0,1     | 9,3         | 45                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб ржаной                              | 20           | 1,3              | 0,2     | 6,6         | 39                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 7                    | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                                    |              | 11,1             | 13      | 50,4        | 602                           | 80       | 340             | 6,6   | 2,52   | 0,88   | 1,16   | 1,4      | 1       | 8,4    | 320                   | 74,6                 | 0     | 0      | 2,7    | 0      | 0   |
| полдник          |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 30\10                   | Чай с молоком                            | 200          | 2,9              | 3,2     | 14,4        | 95                            | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 116,7                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Пряники                                  | 20           | 1,2              | 0,9     | 15          | 73                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 2,2                  | 0     | 0      | 0,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                                    |              | 4,1              | 3,2     | 29,4        | 168                           | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 118,9                | 0     | 0      | 0,3    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого за день                            |              | 37,7             | 34      | 131,3       | 1225,7                        | 91,23    | 340             | 6,6   | 2,52   | 0,95   | 1,59   | 1,4      | 1       | 8,4    | 320                   | 468,27               | 0     | 0      | 5,8    | 0      | 0   |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                 |       |        |       |       |         |        |       |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |     |  |
|------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|-------|--------|-------|-------|---------|--------|-------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-----|--|
|                  |                         |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Д, мкг | В1,мг | В2,мг | В12,мкг | В6,мкг | РР,мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | Йод |  |
| 8 день завтрак   |                         |                                     |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |       |       |         |        |       |                       |                      |       |        |        |        |     |  |
| 2018             | 15\4                    | Каша ячневая молочная               | 200          | 6                | 5,3     | 30,7        | 201                           | 0,4      | 0               | 0     | 0      | 0,1   | 0,1   | 0       | 0      | 0     | 0                     | 115,2                | 0     | 0      | 0,7    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 36\10                   | Какао с молоком                     | 200          | 3,6              | 3,3     | 22,8        | 135                           | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0     | 0,1   | 0       | 0      | 0     | 0                     | 110,6                | 0     | 0      | 0,9    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 3\13                    | Хлеб с маслом и сыром               | 30\5\10      | 5                | 6,6     | 14,1        | 137                           | 0,1      | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 101,2                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | итого                               |              | 14,6             | 15,2    | 67,6        | 473                           | 1        | 0               | 0     | 0      | 0,1   | 0,2   | 0       | 0      | 0     | 0                     | 327                  | 0     | 0      | 1,7    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | 10:40                               |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |       |       |         |        |       |                       |                      |       |        |        |        |     |  |
| 2011             |                         | сок или фрукты в ассортименте       | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03  | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | итого                               |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03  | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |  |
| обед             |                         |                                     |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |       |       |         |        |       |                       |                      |       |        |        |        |     |  |
| 2018             | 41\1                    | Салат из картофеля с соевым огурцом | 60           | 0,8              | 3,7     | 5,5         | 61                            | 2,8      | 0               | 0     | 0      | 0,06  | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 10,1                 | 0     | 0      | 0,4    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 33\2                    | Суп-пюре из птицы                   | 200          | 8,7              | 7,9     | 7,2         | 136                           | 0,2      | 0               | 0     | 0      | 0,08  | 0,2   | 0       | 0      | 0     | 0                     | 37,2                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 39\8                    | Фрикадельки из мяса говядины        | 80           | 11,6             | 9,4     | 6,6         | 158                           | 0,08     | 0               | 0     | 0      | 0     | 0,08  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 25,8                 | 0     | 0      | 1,4    | 0      | 0   |  |
| 2018             | 39\3                    | Каша гречневая рассыпчатая          | 150          | 6,6              | 1,7     | 28,7        | 171                           | 0        | 0               | 0     | 0      | 0,2   | 0,07  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 11,7                 | 0     | 0      | 3,4    | 0      | 0   |  |
| 2011             | 9\10                    | Кисель                              | 200          | 1                | 0,1     | 32          | 115                           | 50,3     | 0               | 0     | 0      | 0,01  | 0,03  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 31,4                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |  |
| 2018             |                         | Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,3              | 0,1     | 9,3         | 45                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0   |  |
| 2018             |                         | Хлеб ржаной                         | 20           | 1,3              | 0,2     | 6,6         | 39                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 7                    | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | итого                               |              | 31,3             | 23,1    | 95,9        | 725                           | 53,38    | 0               | 0     | 0      | 0,35  | 0,38  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 123,2                | 0     | 0      | 7,2    | 0      | 0   |  |
| полдник          |                         |                                     |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |       |       |         |        |       |                       |                      |       |        |        |        |     |  |
| 2018             | 29\10                   | Чай с лимоном                       | 200\5        | 0,1              | 0       | 9,9         | 40                            | 0,8      | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 2,2                  | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |  |
| 2018             |                         | Вафли                               | 20           | 1,2              | 0,9     | 15          | 73                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 2,2                  | 0     | 0      | 0,2    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | итого                               |              | 1,3              | 0       | 24,9        | 113                           | 0,8      | 0               | 0     | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 0     | 0                     | 4,4                  | 0     | 0      | 0,3    | 0      | 0   |  |
|                  |                         | итого за день                       |              | 47,6             | 38,7    | 198,2       | 1353,7                        | 65,18    | 0               | 0     | 0      | 0,48  | 0,58  | 0       | 0      | 0     | 0                     | 470,6                | 0     | 0      | 11,4   | 0      | 0   |  |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |     |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-----|
|                  |                         |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | йод |
| 9 день завтрак   |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 8\4                     | Каша геркулесовая молочная     | 200          | 6,4              | 7,4     | 27,2        | 206                           | 0,4      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 103,7                | 0     | 0      | 1,2    | 0      | 0   |
| 2018             | 30\10                   | Чай с молоком                  | 200          | 2,9              | 3,2     | 14,4        | 95                            | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 116,7                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
| 2018             | 3\13                    | Хлеб с маслом и сыром          | 30\5\10      | 5                | 6,6     | 14,1        | 137                           | 0,1      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 101,2                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 14,3             | 17,2    | 55,7        | 438                           | 1        | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,2    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 321,6                | 0     | 0      | 1,4    | 0      | 0   |
|                  |                         | 10:40                          |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2011             |                         | сок или фрукты в ассортименте  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
| обед             |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 2\1                     | Горошек зеленый с яйцом        | 60           | 3                | 4,5     | 5,8         | 69                            | 4,7      | 0               | 0     | 0      | 0,06   | 0,06   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             | 21\2                    | Суп овощной с фрикадельками    | 200/20       | 5,1              | 12      | 13,7        | 189                           | 7        | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 20,2                 | 0     | 0      | 1,2    | 0      | 0   |
| 2018             | 4\7                     | Рыба, тушенная с овощами       | 80           | 9,9              | 6,6     | 3,3         | 113                           | 1        | 0               | 0     | 0      | 0,6    | 0,06   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 17,3                 | 0     | 0      | 0,5    | 0      | 0   |
| 2018             | 3\3                     | Картофельное пюре              | 150          | 3                | 3,7     | 20,4        | 133                           | 5,5      | 0               | 0     | 0      | 0,15   | 0,07   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 34                   | 0     | 0      | 1,1    | 0      | 0   |
| 2011             | 9\10                    | Кисель                         | 200          | 1                | 0,1     | 32          | 115                           | 50,3     | 0               | 0     | 0      | 0,01   | 0,03   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 31,4                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
|                  |                         | хлеб пшеничный                 | 20           | 0,06             | 0,6     | 5           | 23,3                          | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,3    | 0                     | 4,3                  | 0     | 0      | 0,16   | 0      | 0   |
|                  |                         | хлеб богатырь                  | 30           | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 69,5                          | 0        | 0               | 0     | 0      | 0,07   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 14                   | 0     | 0      | 1,56   | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 24,7             | 27,98   | 93,56       | 711,8                         | 68,5     | 0               | 0     | 0      | 0,97   | 0,3    | 0        | 0       | 0,3    | 0                     | 137,2                | 0     | 0      | 5,72   | 0      | 0   |
| полдник          |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 38\10                   | Молоко кипяченое               | 200          | 5,8              | 6,4     | 9,4         | 117                           | 1,4      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,3    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 227,9                | 0     | 0      | 0,2    | 0      | 0   |
| 2018             | 8\12                    | Сдоба обыкновенная             | 60           | 5,4              | 3,9     | 32,4        | 191                           | 0,1      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 29,9                 | 0     | 0      | 0,5    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 11,2             | 10,3    | 41,8        | 308                           | 1,5      | 0               | 0     | 0      | 0,2    | 0,3    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 257,8                | 0     | 0      | 0,7    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого за день                  |              | 50,6             | 55,88   | 200,86      | 1500,5                        | 81       | 0               | 0     | 0      | 1,3    | 0,8    | 0        | 0       | 0,3    | 0                     | 732,6                | 0     | 0      | 10,02  | 0      | 0   |

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |       |        |        |        |     |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-----------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-----|
|                  |                         |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | Йод |
| 10 день завтрак  |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 2/6                     | Омлет                          |              | 19,5             | 21,2    | 3,4         | 282                           | 0,3      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,6    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 135,4                | 0     | 0      | 3,3    | 0      | 0   |
| 2018             | 36/10                   | Какао с молоком                | 200          | 3,6              | 3,3     | 22,8        | 135                           | 0,5      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 110,6                | 0     | 0      | 0,9    | 0      | 0   |
| 2018             | 3/13                    | Хлеб с маслом и сыром          | 30\5\10      | 5                | 6,6     | 14,1        | 137                           | 0,1      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 101,2                | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 28,1             | 31,1    | 40,3        | 554                           | 0,9      | 0               | 0     | 0      | 0,1    | 0,7    | 0        | 0       | 0      | 0                     | 347,2                | 0     | 0      | 4,3    | 0      | 0   |
|                  |                         | 10:40                          |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2011             |                         | сок или фрукты в ассортименте  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 42,7                          | 10       | 0               | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 16                   | 0     | 0      | 2,2    | 0      | 0   |
| обед             |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 3/1                     | Салат из капусты               | 60           | 1                | 3,6     | 4,3         | 55                            | 24,1     | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 26,8                 | 0     | 0      | 0,4    | 0      | 0   |
| 2018             | 34/2                    | Уха рыбацкая                   | 200          | 7,9              | 3,9     | 10,8        | 114                           | 1,4      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 12,3                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             | 38/3                    | Рис припущенный с овощами      | 150          | 3,7              | 7,2     | 37,7        | 238                           | 0,4      | 0               | 0     | 0      | 0,08   | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 9,3                  | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             | 16/8                    | Биточки из мяса говядины       | 80           | 11,5             | 9,4     | 5,1         | 152                           | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0,08   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 7                    | 0     | 0      | 1,5    | 0      | 0   |
| 2018             | 6/10                    | Компот                         | 200          | 1                | 0,1     | 19,8        | 88                            | 0,3      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 31,3                 | 0     | 0      | 0,6    | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,3              | 0,1     | 9,3         | 45                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,3              | 0,2     | 6,6         | 39                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 7                    | 0     | 0      | 0,8    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 27,7             | 24,5    | 93,6        | 731                           | 26,2     | 0               | 0     | 0      | 0,16   | 0,16   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 93,7                 | 0     | 0      | 4,5    | 0      | 0   |
| полдник          |                         |                                |              |                  |         |             |                               |          |                 |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |     |
| 2018             | 29/10                   | Чай с лимоном                  | 200\5        | 0,1              | 0       | 9,9         | 40                            | 0,8      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 2,2                  | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 0   |
| 2018             |                         | Печенье                        | 20           | 1,2              | 0,9     | 15          | 73                            | 0        | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 2,2                  | 0     | 0      | 0,2    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого                          |              | 1,3              | 0       | 24,9        | 113                           | 0,8      | 0               | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 4,4                  | 0     | 0      | 0,3    | 0      | 0   |
|                  |                         | итого за день                  |              | 57,5             | 56      | 168,6       | 1440,7                        | 37,9     | 0               | 0     | 0      | 0,29   | 0,86   | 0        | 0       | 0      | 0                     | 461,3                | 0     | 0      | 11,3   | 0      | 0   |