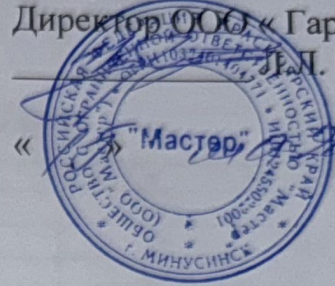


Утверждаю:
Директор ООО «Гармония»
И.Н. Корман
«Мастер» 2025г.



**Примерное циклическое 14-дневное сбалансированное меню
рационов пятиразового горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин)
для обеспечения питанием детей и подростков в ДОЛ «Сигнал»
(дети и подростки 12 -16 лет)**

1 ДЕНЬ										
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	306	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	64	0.0	0.1	0.2
2003	467	Пудинг из творога с изюмом, с повидлом	200/15	28,8	24,9	49,7	521	0,1	0.3	1.5
2005	713	Чай с сахаром (лимоном)	200/7	10.0	2.55	12.7	109	3.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				50.6	43.9	105,2	997	3.1	0.6	2.1
ОБЕД										
к/к	к/к	Огурец свежий (кусочком)	100	0.8	0.1	3.0	14	10.0	0.0	0.1
2005	134	Борщ с картофелем	400	7,1	11,4	27,1	209	10.0	0.2	0.2
2005	340	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100/50	30.1	3,9	9,4	207	0,7	0.3	1.9
2005	515	Рис отварной	200	4,5	4,6	48.0	247	0.0	1.1	0.3
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				53.4	21.5	166.9	1049	21.1	1.6	3.2
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Конфеты шоколадные	40	0.8	3.6	31.6	124	0.0	0.0	0.1
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (яблоко)	200	1.0	1.0	19.6	97	10.0	0.0	1.3
Итого за прием пищи:				2.8	4.6	76.6	332	18.0	0.0	3.0
УЖИН										
2005	49	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,1	5.0	6.1	73	38,0	0,2	1,1
2005	442	Жаркое по домашнему	300	18,7	10,5	38,1	383	10.0	0.0	4.4
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,55	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				36.4	19.0	98.6	768	68.0	0.2	5.7
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.00	0.0
2008	464	Булочка сдобная	100	7.8	8,5	51,8	301	0.0	0.0	0.6
Итого за прием пищи:				13.4	13.9	73.2	463	1.8	0.0	0.6
Всего за день:				156,7	102.9	520.5	3609	92	2.4	14.6
Сбалансировать				1	1	4				

2 ДЕНЬ										
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	34	Сыр Российский (порциями)	20	5,5	7,0	0,0	87	0.0	0.1	0.1
2005	289	Каша кукурузная (жидкая)	250	8.0	8.5	48.4	290	3.3	0.0	0.3
2005	725	Какао с сухим молоком	200	4.1	3.7	18.8	122	1.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				24.3	31.0	109.7	802	4.3	0.3	0.8
ОБЕД										
2005	40	Салат из отв моркови с яблоком	100	2,6	5,9	17,4	131	10.0	4.2	0.7
2012	402	Суп «Снежок»	300	13.0	12.5	19.5	240	3.9	0.0	0.1
2005	499/366	Котлета рубленая из птицы (кура) с соусом смет	100/50	19.0	19.5	2.6	254	4.0	2.8	2.1
2005	230	Капуста тушенная	200	5.2	5.1	21.4	146	11.7	0.1	3.5
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				50.7	44.5	140.6	1143	40.0	7.1	7.1
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Вафли	40	1.1	1.3	30.9	142	1.3	0.0	0.0
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (груша)	250	1.0	1.0	25.3	121	15.9	0.0	0.7
Итого за прием пищи:				3.1	2.3	81.6	373	25.2	0.0	2.3
УЖИН										
к/к	к/к	Огурец свежий (кусочком)	100	0.8	0.1	3.0	14	10.0	0.0	0.1
2005	254	Сардельки гов. отварные	100	31.6	10.1	1.9	332	0.0	0.0	0.0
2005	300	Макароны отварные	200	7.7	4.7	52.0	287	0.0	0.0	1.0
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				56.7	18.4	111.3	944	10.0	0.0	1.3
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	466	Булочка с орехами	100	9.2	9.8	53.6	333	0.0	0.1	1.2
Итого за прием пищи:				14.8	15.2	75.0	495	1.8	0.1	1.2
Всего за день:				149.6	111.4	517.9	3757	81.3	7.5	12.6
Сбалансировать				1	1	4				

3 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	34	Сыр Российский (порциями)	20	5,5	7,0	0,0	87	0.0	0.1	0.1
2005	289	Каша рисовая (жидкая)	300	8.2	9.2	46,5	295	0.9	0.1	1.0
2005	719	Кофейный напиток с с/молоком	200	2,7	2,6	12,7	90	0,2	0,1	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				23.1	30.6	101.7	775	1.1	0.5	1.5
ОБЕД										
к/к	к/к	Помидоры свежие (кусочком)	100	0,6	0.2	4,2	29	15.1	0.0	0.5
2005	158	Суп из овощей	400	12,1	10,0	29,6	261	18.2	2.1	1.5
2005	410	Бефстроганов из говядины	50/50	16.3	20.0	5.1	247	0,1	0,3	0,2
2005	282	Перловая каша (рассыпчатая)	200	5.2	4.7	41.0	216	0.0	0.0	0.0
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				45.1	36.4	159.9	1125	33.8	2.4	2.9
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Печенье сахарное	40	3.2	3.8	29.8	166.4	0.0	0.0	0.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110.0	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)	250	3.7	1.3	52.5	240.0	15.0	0.0	1.0
Итого за прием пищи:				7.9	5.1	107.7	516.4	23.0	0.0	3.3
УЖИН										
2005	*	Сельдь соленая (кусочком) с луком	80	9.5	16.7	6.8	111	0.8	0.0	2.0
2005	492	Рагу из курицы	300	6.8	8.4	62.4	338	1.6	1.2	0.9
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				32.9	28.6	123.6	760	2.4	1.2	3.1
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	453	Ватрушка с повидлом	100	8.3	9.0	58.9	285	16.0	0.0	0.8
Итого за прием пищи:				13.9	14.4	80.3	447	17.8	0.0	0.8
Всего за день:				122.9	115.1	572,9	3623	78.1	4.1	10.6
Сбалансировать				1	1	4				

4 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	30	Колбаса сырокопченая	15	3.7	6.2	0.0	71	0.0	0.1	0.0
2005	289	Каша пшенная (жидкая)	250	9.9	9.4	45.6	294	4.0	0.0	0.3
2005	715	Чай с сухим молоком	200	11,6	4.1	14.3	137	0.6	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				31.9	31.5	102.4	805	4.6	0.3	0.7
ОБЕД										
2005	381	Салат из св. капусты и морской капусты с р/м	100	1,8	4,1	10,6	79	22.0	0,0	1.0
2005	169	Суп картофельный с макаронными изд. и картоф.	400	10.1	7.7	31.9	240	0.0	0.4	0.4
2005	364	Котлета рыбная (минтай) руленные	100	11.1	29.7	13.3	114	1,2	0,0	0,1
2005	220	Картофельное пюре	200	3.2	3.4	32.3	176	6.0	0.0	0.2
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.2	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				37.1	46.4	167.5	981	30.4	0.4	2,4
ПОЛДНИК										
2005	324	Сырники из творога (со сгущ. молоком)	130/19	25.6	16.5	30.6	378	0.5	0.3	0.4
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.8	0.4	16.2	86	26.0	0.0	0,4
Итого за прием пищи:				28.4	16.9	72.2	574	34,5	0.3	2.4
УЖИН										
2005	68	Салат из отв. свеклы	100	1.5	5.0	8.4	87	2,7	0,1	0,2
2005	474	Фрикадельки в соусе	100/50	15.6	18.1	13.8	280	0,1	0.0	0,2
2005	282	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	8.7	4.9	47.4	255	0.0	0.0	0.0
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				42,4	31,5	124.0	933	3.1	0.1	0.6
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	464	Булочка «Октябренок»	100	9.6	7.9	55.5	315	0.9	0.0	0.5
Итого за прием пищи:				15.2	13.3	76.9	477	2.7	0.0	0.5
Всего за день:				155.0	139.6	543.0	3770	75.2	1.1	6.6
Сбалансировать				1	1	4				

5 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	306	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	64	0.0	0.1	0.2
2005	289	Каша манная (жидкая)	300	9.9	9.0	46.0	292	1.9	0.1	1.0
2005	725	Какао с сухим молоком	200	4.1	3.7	18.8	122	1.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				25.8	29.1	107.6	781	2.9	0.4	1.6
ОБЕД										
2008	55	Икра кабачковая	80	24.4	7.0	0.9	164	16.0	5.6	0.8
2005	162	Суп картофельный с бобовыми (горох)	400	15.2	8.0	34.1	266	4.6	0.3	0.1
2005	451	Биточки кур с см.соусом	100/50	19.0	19.5	2.6	254	0.0	0.8	2.1
2008	515	Рис припущенный с овощами	180	5.1	4.6	51.4	262	0.0	1.1	0.3
2005	651	Кисель из конц. на плод. и ягодных экстрактах	200	0,0	0.0	27.9	111	18.0	1.0	3.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				74.6	40.6	168.4	1380	21.0	8,8	4.0
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Пряник	40	2.2	2.2	30.0	146	0.0	0.0	0.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (яблоко)	200	1.0	1.0	19.6	98	15.0	0.0	1.3
Итого за прием пищи:				4.2	3.2	75.0	354	23.0	0.0	3.6
УЖИН										
к/к	к/к	Огурец свежий (кусочком)	100	0.8	0.1	3.0	14	10.0	0.0	0.1
2005	544	Рагу овощное с мясом	300	19.0	17.0	29.7	334	15,8	0,1	0,1
2005	643	Компот из кураги и изюма	200	1,5	0	47,2	195	0.3	0,4	0,3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				36.4	20.6	87.1	747	25.8	0.6	0.4
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	465	Булочка ванильная	100	7.1	9.8	53.3	316	0.0	0.1	0.9
Итого за прием пищи:				12.7	15.2	74.7	478	1.8	0.1	0.9
Всего за день:				144.8	106.0	562.9	3740	74.5	9.9	13.8
Сбалансировать				1	1	4				

6 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	34	Сыр Российский (порциями)	20	5,5	7,0	0,0	87	0.0	0.1	0.1
2008	289	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	250	7.9	8.9	39.5	259	2.0	0.0	0.0
2005	725	Какао с сухим молоком	200	4.1	3.7	18.8	122	1.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				24.2	31.4	100.8	771	3.0	0.3	0.5
ОБЕД										
к/к	к/к	Помидоры свежие (кусочком)	100	0,6	0.2	4,2	29	15.1	0.0	0.5
2005	160	Суп картоф. с пшеном и рыбными консервами	400	8.0	10.0	30.0	236	1.6	4.0	0.4
2005	414	Колбаса «Докторская»	100	13.7	27.8	1.5	360	0.0	0.0	0.0
2005	220	Картофельное пюре	200	3,2	3,4	32,3	176	6.0	0.0	0.2
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				36.4	42.9	147.7	1173	23.1	4.0	1.8
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Ирис молочный	40	1.0	2.4	34.4	164	0.1	0.0	0.1
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)	250	3.7	1.3	52.5	240	15.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				5.7	3.7	112.3	514	23.1	0.0	1.7
УЖИН										
2005	72	Салат из отв моркови	100	1.4	2.1	10.3	64	14.3	1.7	0.4
2005	443	Гуляш из гов.	50/75	16.0	15.0	5.0	214	0.0	0.0	0.4
2005	300	Макароны отварные	200	7.7	4.7	52.0	287	0.0	0.0	1.0
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,55	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				41.7	25.3	121.7	876	4.0	1.7	2.0
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2010	471	Булочка с изюмом	100	9.2	9.8	53.6	333	0.0	0.1	1.2
Итого за прием пищи:				14.8	15.2	75.0	495	1.8	0.1	1.2
Всего за день:				122.8	118.5	557.2	3828	65.0	6.1	5.2
Сбалансировать				1	1	4				

7 ДЕНЬ										
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,12	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	306	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	64	0.0	0.1	0.2
2005	326	Запеканка из творога (с курагой, повидлом)	150/15	25,8	18,4	30,1	381	15,3	0,4	1.6
2005	713	Чай с сахаром (лимоном)	200/7	10.0	2.6	12.7	109	3.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				47.6	37.4	85.6	857	18.3	0.7	2.2
ОБЕД										
2008	19	Салат из свежих огурцов с р/м и зел.луком	100	0.7	10.1	2.3	103	9.0	0.0	4.5
2005	145	Щи из св. капусты с картофелем	400	6.7	11.3	18.2	202	9.8	0.4	0.5
2005	490	Птица отварная	100	29.7	4.5	0,3	160	0.0	0.1	0.4
2005	282	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	8.7	4.9	47.4	255	0.0	0.0	0.0
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				56.7	32.3	147.6	1092	19.2	0.5	6.1
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Конфеты шоколадные	40	0.8	3.6	31.6	124	0.0	0.0	0.1
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (груша)	250	1.0	1.0	25.3	121	15.9	0.0	0.7
Итого за прием пищи:				2.8	4.6	82.3	355	23.9	0.0	2.4
УЖИН										
2005	*	Сельдь соленая (кусочком) с луком	80	9.5	16.7	6.8	211	0.8	0.04	2.0
2005	442	Жаркое по домашнему	300	18,7	10,5	38,1	383	0.0	0.02	2.4
2005	735	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0	13,6	53	20.0	0.5	0.3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				35.1	28.1	100.9	851	20.8	1.1	6.9
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2010	483	Корж молочный	75	4.4	8.4	45.8	279	0.0	0.0	0.6
Итого за прием пищи:				10.0	13.8	67.2	441	1.8	0.0	0.6
Всего за день:				152.2	116.2	483.6	3676	84	2.3	16.2
Сбалансировать				1.2	1	4				

8 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	30	Колбаса сырокопченая	15	3.7	6.2	0.0	71	0.0	0.1	0.0
2005	289	Каша пшеничная (жидкая)	300	12.6	10.0	54.9	342	4.0	0.0	0.3
2005	719	Кофейный напиток с с/молоком	200	2,7	2,6	12,7	90	0,2	0,1	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				25.7	30.6	110.1	806	4.2	39.4	0.7
ОБЕД										
2005	381	Салат из св. капусты с кукурузой (консерв.)	100	3.7	4.1	10.6	94	29.0	0.0	2.4
2008	18	Свекольник со сметаной	400	10,2	11,1	31,6	212	0.6	0.4	0.3
2005	340	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	100/50	33.1	5,4	9,4	253	4,2	0,9	1,9
2005	220	Картофельное пюре	200	3,2	3,4	32,3	176	6.0	0.0	0.2
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49.0	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24,3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				61.1	25.5	163.3	1107	40.2	1.3	5.5
ПОЛДНИК										
2005	771/772	Оладьи	70	4.7	5.4	30.3	188	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)	250	3.7	1.3	52.5	240	15.0	0.0	1.0
Итого за прием пищи:				9.4	6.7	108.2	538	23.0	0.0	2.6
УЖИН										
к/к	к/к	Помидоры свежие (кусочком)	100	0,6	0.2	4,2	29	15.1	0.0	0.5
2005	450	Плов	300	25.4	21.3	64.2	526	2.0	0.3	6.4
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				42.6	25.0	122.8	866	17.1	0.3	7.1
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1.8	0.0	0.0
2008	464	Булочка «Веснушка»	100	7.2	6.0	54.4	304	0.0	0.0	1.0
Итого за прием пищи:				12.8	11.4	75.8	466	1.8	0.0	1.0
Всего за день:				151.6	99.2	580.2	3783	86.3	2.0	16.9
Сбалансировать				1	1	4				

9 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	34	Сыр Российский (порциями)	20	5,5	7,0	0,0	87	0.0	0.1	0.1
2008	289	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	300	9.3	9.8	45.7	296	2.0	0.0	0.0
2005	725	Какао с сухим молоком	200	4.1	3.7	18.8	122	1.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				25.6	32.3	107.0	808	3.0	0.3	0.4
ОБЕД										
2005	72	Салат из отв моркови	100	1.4	2.1	10.3	64	4.3	1.7	0.4
2005	154	Рассольник «Ленинградский»	400	9.6	11.2	29.5	258	0.9	0.0	1.3
2005	466	Котлета из говядины	100	16.2	13.4	15.6	236	1.7	0.0	0.0
2005	218	Картофель отварной	200	3.5	5.0	37.0	210	9.0	0.1	0.2
2005	735	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0.0	13,6	53	20.0	0.5	0.3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				41.5	33.1	172.4	1144	35.9	2.3	424
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Печенье сахарное	40	3.2	3.8	29.8	166	0.0	0.0	2.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (яблоко)	200	1.0	1.0	19.6	98	15.0	0.0	1.3
Итого за прием пищи:				5.2	4.8	74.8	374	23.0	0.0	19.6
УЖИН										
к/к	к/к	Горошек зелен.консерв.	72	3.1	0.1	7,1	39	10.0	0.0	0.1
2005	254	Сардельки гов. отварные	100	31.6	10.1	1.9	332	0.0	0.0	0.0
2005	300	Макароны отварные	200	7.7	4.7	52.0	287	0.0	0.0	1.0
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				59.0	18.4	115.4	969	10.0	0.0	1.3
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	473	«Булочка Российская»	100	8.9	9.8	57.5	194	0.0	0.0	0.5
Итого за прием пищи:				14.5	15.2	78.9	356	1.8	0.0	0.5
Всего за день:				145.8	103.8	548.5	3651	73.2	2.6	10.2
Сбалансировать				1	1	4				

10 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		Ккал.	С, мг	А, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	306	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	64	0.0	0.1	0.2
2005	289	Каша пшенная (жидкая)	250	9.9	9.4	45.6	294	4.0	0.0	0.3
2005	719	Кофейный напиток с с/молоком	200	2,7	2,6	12,7	90	0,2	0,1	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				24.4	28.4	101.1	751	4.2	0.4	0.9
ОБЕД										
к/к	к/к	Помидоры свежие (кусочком)	100	0,6	0.2	4,2	29	15.1	0.0	0.5
2010	96	Суп картофельный со сладким перцем	400	8,6	12,8	18,2	225	13.2	0,4	1,1
2005	315	Голубцы ленивые	240/50	22.6	20.8	22.0	365	5.0	0.0	0.8
2005	651	Кисель из конц. на плод. и ягодных экстрактах	200	0,0	0.0	27,9	111	18.0	1.0	3.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
				42.3	35.2	138.7	1053	51.3	1.4	6.1
Итого за прием пищи:										
ПОЛДНИК										
2005	324	Сырники из творога (со сгущ. молоком)	130/19	25.6	16.5	30.6	378	0.5	0.3	2.4
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)	250	3.7	1.3	52.5	240	15.0	0.0	1.0
				30.3	17.8	108.5	728	23.5	0.3	5.0
Итого за прием пищи:										
УЖИН										
2016	32	Салат из отв. свеклы с яблоком	100	1.5	5.1	9.6	93	3.5	0.0	0.4
2005	499/366	Котлета рубленая из птицы (кура) с соусом смет.	100/50	19.0	19.5	2.6	254	0.0	0.0	0.1
2005	282	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	8.7	4.9	47.4	255	0.0	0.0	0.0
2005	643	Напиток из кураги	200	1,0	0.0	33.0	136	0.3	0,1	0,1
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
				36.8	30.4	135.0	942	3.8	0.4	0.8
Итого за прием пищи:										
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп.	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	464	Булочка Алтайская	100	7.8	4.8	50.0	276	0.0	0.1	0.3
				13.4	10.2	61.4	438	1.8	0.1	0.3
Итого за прием пищи:				147.2	122.0	544.7	3912	84.6	2.6	12.1
Всего за день:				1	1	4				
Сбалансировать										

11 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	30	Колбаса сырокопченая	15	3.7	6.2	0.0	71	0.0	0.1	0.0
2005	289	Каша пшеничная (жидкая)	300	12.6	10.0	54.9	342	4.0	0.0	0.3
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				33.0	30,6	108.5	823	4.0	0.3	0.7
ОБЕД										
2005	19	Салат из морской капусты с яйцом	100	8.4	12.3	20.0	223	1.3	0.2	2.9
2005	162	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	400	15.2	8.0	34.1	266	4.6	0.3	0.1
2005	333	Рыба (минтай) припущенная	100	19.4	2,3	3.1	91	0.0	0.0	0.1
2005	220	Картофельное пюре	200	3,2	3,4	32,3	176	6.0	0.0	0.2
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24,3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				57.1	27.5	168.9	1128	12.3	0.5	4.0
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Пряник	40	2.2	2.2	30.0	146	0.0	0.0	0.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.8	0.4	16.2	86	26.0	0.0	0,4
Итого за прием пищи:				5.0	2.6	71.6	342	34.0	0.0	2.7
УЖИН										
к/к	к/к	Огурец свежий (кусочком)	100	0.8	0.1	3.0	14	10.0	0.0	0.1
2005	443	Гуляш из гов.	50/75	16.0	15.0	5.0	214	0.0	0.0	0.4
2005	300	Макароны отварные	200	7.7	4.7	52.0	287	0.0	0.0	1.0
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				41.1	23.3	114.4	826	10.0	0.0	1.7
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2010	472	Сдоба с помадкой	100	7.1	8.6	56.7	375	0.0	0.0	0.9
Итого за прием пищи:				8.7	14.0	78.1	537	1.8	0.0	0.9
Всего за день:				144,9	98.0	541.5	3654	62.1	0.8	10.0
Сбалансировать				1	1	4				

12 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	306	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	64	0.0	0.1	0.2
2005	84	Каша «Дружба» (жидкая)	300	11.6	11.0	57.0	363	3.9	0.0	0.9
2005	725	Какао с сухим молоком	200	4.1	3.7	18.8	122	1.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				27.5	31.1	118.6	852	4.9	0,3	1.5
ОБЕД										
2016	32	Салат из отв свеклы с сыром	100	4.9	9.5	7.7	139	6.6	0.1	1.6
2005	145	Щи из св. капусты с картофелем	400	6.7	11.3	18.2	202	9.8	0.4	0.5
2005	490	Птица отварная	100	29.7	4.5	0,3	160	1.4	0.1	0.4
2005	282	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	8.7	4.9	47.4	255	0.0	0.0	0.0
2005	644	Компот из с/фруктов	200	0.4	0.1	13.0	49	0.4	0.0	0.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				60.9	31.7	153.0	1128	18.2	0.6	3,2
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Вафли	40	1.1	1.3	30.9	142	1.3	0.0	0.0
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (груша)	250	1.0	1.0	25.3	121	15.9	0.0	0.7
Итого за прием пищи:				3.1	2.3	81,6	373	25.2	0.0	2.3
УЖИН										
к/к	к/к	Помидоры свежие (кусочком)	100	0,6	0.2	4,2	29	15.1	0.0	0.5
2005	448	Азу	300	19.4	17.0	38.2	370	8.0	0.1	6.6
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				36.6	20.7	96.8	710	23.1	0.1	7.3
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	470	Булочка «Дорожная»	100	8.3	13.9	52.3	316	0.0	0.1	0.9
Итого за прием пищи:				13.9	19.3	73.7	478	1.8	0.1	0.9
Всего за день:				142.0	105.1	523.7	3541	73.2	10.1	15.2
Сбалансировать				1	1	4				

13 ДЕНЬ

13 ДЕНЬ										
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	34	Сыр Российский (порциями)	20	5,5	7,0	0,0	87	0.0	0.1	0.1
2005	284	Каша ячневая (вязкая)	300	11.6	9.5	59.4	354	2.0	0.1	0.4
2005	719	Кофейный напиток с с/молоком	200	2,7	2,6	12,7	90	0,2	0,1	0,0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				26.5	30.9	114.6	834	2.2	0,5	0.9
ОБЕД										
2004	41	Салат из отв моркови с изюмом	100	3.2	5.8	39.9	218	2.5	2.6	0.1
2005	160	Суп картоф. с пшеном и рыбными консервами	400	8.0	10.0	30.0	236	1.6	0.0	1.4
2005	466	Биточки из говядины	100	16.2	13.4	15.6	236	1.7	0.0	0.0
2005	282	Гороховое пюре	200	18.4	4.9	42.8	292	0.0	0.0	0.1
2005	735	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0.0	13,6	53	20.0	0.5	0.3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				56.6	35.5	208.3	1358	25.8	3.1	2.1
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Печенье сахарное	40	3.2	3.8	29.8	166	0.0	0.0	1.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (яблоко)	200	1.0	1.0	19.6	98	15.0	0.0	1.3
Итого за прием пищи:				5.2	4.8	74.8	374	23.0	0.0	4.3
УЖИН										
к/к	к/к	Огурец свежий (кусочком)	100	0.8	0.1	3.0	14	10.0	0.0	0.1
2005	544	Рагу овощное с мясом	300	19.0	17.0	29.7	334	15,8	0,6	1,1
2005	713	Чай с сахаром	200	10,0	2,6	12,0	107	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				36.4	20.6	87.1	659	25.8	0,6	1.4
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
2008	464	Ватрушка с творогом	100	13.2	7.4	39.0	265	0.0	0.0	1.9
Итого за прием пищи:				18.8	12.8	60.4	427	1.8	0.0	1.9
Всего за день:				143,5	104.6	545.2	3652	78.6	5.2	10.6
Сбалансировать				1	1	4				

14 ДЕНЬ										
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Ккал.	С, мг	А, мг	Е, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2005	32	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0.1	99	0.0	0.2	0.2
2005	30	Колбаса сырокопченая	15	3.7	6.2	0.0	71	0.0	0.1	0.0
2005	307	Омлет натуральный	130	13.4	16.4	2.7	210	0.0	0.2	3.6
2005	715	Чай с сухим молоком	200	11,6	4.1	14.3	137	0.6	0.0	0.0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				35.4	38.5	59.5	721	0.6	0.5	4.0
ОБЕД										
2005	53	Салат Витаминный	100	1.2	5.0	4.3	67	11.1	0.0	0.5
2005	167,827	Суп картофельный с клецками	400	8,2	14,0	29,1	270	0.0	0.3	0.2
2005	422	Печень по Строгановски	75/75	21.0	13.0	6.0	224	3.0	5.6	0.3
2005	220	Картофельное пюре	200	3,2	3,4	32,3	176	6.0	0.0	0.2
2005	651	Кисель из конц. на плод. и ягодных экстрактах	200	0,0	0.0	27,9	111	18.0	1.0	2.5
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,9	0,5	24.3	119	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				44.1	36.8	166.0	1171	38,1	6.9	3.9
ПОЛДНИК										
к/к	к/к	Пряник	40	2.2	2.2	30.0	146	0.0	0.0	0.7
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	25.4	110	8.0	0.0	1.6
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)	250	3.7	1.3	52.5	240	15.0	0.0	1.0
Итого за прием пищи:				6.9	3.5	107.9	496	23.0	0.0	3.3
УЖИН										
к/к	к/к	Огурец соленый	60	0,5	0.1	1,8	9	10.0	0.0	0.1
2005	492	Плов из птицы	300	36.8	25.4	65.1	422	0.0	0.4	1.8
2005	645	Компот из св. плодов (яблоки)	200	0.2	0.0	23.9	96	5.0	0.0	0.1
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				44.1	26.4	133.2	635	15.0	0.4	2.2
2 УЖИН										
к/к	к/к	Йогурт молочный в инд.уп	200	5.6	5.4	21.4	162	1,8	0.0	0.0
		Булочка «посыпушка»	100	7.8	8,5	51,8	301	0.0	0.0	1.6
Итого за прием пищи:				13.4	13.9	73.2	463	1.8	0.0	1.6
Всего за день:				143.9	119.1	539.8	3486	78.5	7.8	15.0
Сбалансировать				1	1	4				