Утверждаю:
Директор МБОУ
«Усть-Джилиндинская ООШ»
_____ Амирбекова С.А.
«29» августа 2022 г.

Примерное

цикличное десятидневное меню для организации питания детей, посещающих с 9 – часовым кратковременным пребыванием муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Усть-Джилиндинская основная общеобразовательная школа», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Усть-
Джилиндинская
ООШ»

_____
Амирбекова С.А.
«_29_» _августа_202
2 г.

Примерное

цикличное десятидневное меню для организации питания детей, посещающих с 9 – часовым кратковременным пребыванием муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Усть-Джилиндинская основная общеобразовательная школа», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1.Каша манная молочная 3. Какао с молоком 4. Хлеб с маслом	1.Суп вермишелевый молочный 2. Чай с молоком 4. Хлеб с маслом 5.Мармелад	1 Каша пшенная на молоке 3. Чай с сахаром 4. Хлеб с маслом, сыром	1. Суп молочный рисовый 3. Какао с молоком 4. Хлеб с маслом	1. Суп молочный гречневый 3. Чай с сахаром 4. Хлеб с маслом и сыром	1. Каша геркулесовая 2. Чай с молоком 4. Хлеб с помадкой	1Каша ячневая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с маслом	1. Каша кукурузная 3. Чай с молоком 4. Хлеб с повидлом	1. Каша рисовая молочная 2. Чай с молоком 3. Хлеб с маслом 4.конфета	1. каша пшеничная 3. Чай сладкий 4. Хлеб с сыром
Обед									
1.Рассольник со сметаной 2.Макаронные изделия отварные 3.Гуляш из отварного мяса 4.салат из зеленого горошка 5.Компот из кураги с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный	1. Борщ со сметаной 2. Картофель отварной 3. Рыба тушеная с овощами 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп с клецками 2. Солянка 3. Морс из свежих ягод. 4. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп крестьянский со сметаной 2. Тефтели 3.Макаронные изделия отварные 4. Компот из кураги с изюмом с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный Салат винегрет	1.Суп –лапша домашняя 2. Азу 3.Компот «Персик» с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп с рыбными консервами 2.Картофельное пюре 3. Котлета 4.Салат из соленых огурцов с луком 5. Компот из шиповника 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп весенний 2.Бефстрогонов с тушенными овощами 3. Компот из кураги с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный	1. Щи 2. Рис отварной 3.Гуляш из отварного мяса 4.Салат свекольный 5. Компот из сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. суп гороховый с гренками 2. Рыбная котлета 3. Рис отварной 4. Салат из зеленого горошка 5.Кисель 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп с макаронными изделиями 2. Жаркое 3. Компот из яблок с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
1.Манник 2чай с молоком	1. Запеканка рисова-творожная с джемом 2. Чай с молоком	1. Пирог открытый с повидлом 2. Чай с молоком	1. Блинчики с сливочным маслом и сахаром 2. Чай с молоком	1.Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2.Чай сладкий	1. Пирог «Зебра» 2. Чай с молоком	1. Яйцо вареное 2. Чай с молоком 3.Вафли	1. Булочка домашняя 2. Чай с сахаром	1. Омлет 2. Чай с молоком 3.Хлеб с маслом 4.Зефир	1.Молоко кипеченое 2.Печенье
Калорийность всего за день (ккал):									
1680,22	1514,92	1632,29	1743,43	1571,74	1669,11	1321,38	1555,04	2500,42	1482,65

1 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 Мг	С Мг	А Мг	Е Мг	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2012	№6	МАСЛО	10	0,05	4,15	0,05	75.0	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2012	№416	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
2012	№397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**15,15**	**16,85**	**74,65**	**547,8**	**0,2**	**1,3**	**0,04**	**0,95**	**293,8**	**53,8**	**266,2**	**1,7**
Обед															
2012	№10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	70	4.8	2.06	9.12	110.4	0.02	4.2	0.02	2.88	2.88	16.8	33.6	1.14
2012	№74	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	4,6	7,4	14,7	147,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5
2012	№317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,76	2,81	17,58	110,32	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74
2012	№277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВОРНОГО МЯСА	80	20,624	16,304	5,248	125	0,48	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
2012	№376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С"	200	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	2,3	0,3	14,8	144.3	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				38,184	28,874	83,748	726,62	0,74	16,504	0,22	4,18	107,01	56,9	150,4	6,464
Полдник															
2012		МАННИК	60	5,15	9,89	28,88	186,9	0,05	0,44	0	0	101,22	0	0	0,33
2012	№ 400	МОЛОКО	200	4,8	5,9	15,8	142	0	0,5	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				9,95	15,76	44,68	328,9	0,05	0,94	0	0	101,22	0	0	0,33
Всего за день:				64,184	61,664	220,788	1680,22	1,01	22,324	0,26	5,31	514,55	117,85	429,12	10,994
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1,2**	**4**				**0,26**	**5,31**		**117,85**	**429,12**	**10,994**

2 день															
Сборник	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			

рецептур	технологической карты		порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность ккал	B_1 мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2012	№6	МАСЛО	10	0,05	4,15	0,05	75.0	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2012	№ 93	СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ	250	2,8	2,6	9,41	72,62	0,04	0,45	0,15	0	9,41	1,2	6,89	0,25
2012	№ 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,05	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2012	№5	МАРМЕЛАД	20	0,44	0,92	16,72	72,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				9,69	11,37	70,88	457,82	0,14	0,5	0,19	0,05	117,01	20,5	108,89	1,25
Обед															
2012		БОРЩ со сметаной	250	2	6,3	12,9	119,5	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
2012	№ 125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,05	3,96	16,12	108	0,11	14,70	20	0,2	11,2	20,6	56,3	0,91
2012	№ 247	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
2012	№ 376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	2.6	0,4	17	144.3	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				17,546	16,62	67,804	555,6	0,266	23,34	20,2	1,4	124,7	61	141,7	5,25
Полдник															
2012	№ 189	ЗАПЕКАНКА РИСОВА-ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	120/30	16,9	12,9	42,2	356,4	0	0,3	0,1	0,4	123,0	34,1	203,9	0,9
к\к	**к\к**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
Итого за прием пищи:				19,5	15,1	61,2	462,8	0	0,8	0,1	0,4	220,6	46,9	272,4	1,4
Всего за день:				47,536	43,29	207,184	1514,92	0,406	78,64	20,49	2,05	492,91	140,1	543,69	10,9
Среднедневная сбалансированность				**0,9**	**0,7**	**4**									

3 день															
Сборник рецептур	**№ технологической карты**	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
				Белки г	**Жиры г**	**Углеводы г**		**B_1 мг**	**C мг**	**A мг**	**E мг**	**Ca мг**	**Mg мг**	**P мг**	**Fe мг**

Завтрак															
2012	№ 6	МАСЛО	10	0,05	4,15	0,05	75	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2012	№ 7	СЫР	15	2,31	2,98	0	71.04	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2012	№174	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
2012	№ 392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,56	16,13	72,95	563,54	0,34	0,5	0,07	1,22	218,94	53,99	244,45	2,2
Обед															
2012	№ 85	СУП С КЛЕЦКАМИ	250	4,9	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66,0	1,3
2012	№ 336	СОЛЯНКА	170	19,0	14,8	13,7	271,31	0,27	17,16	0	0	5,54	2,06	4,01	0,08
2012		МОРС ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0,2	0	7,52	0	0	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,3	14,8	131	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				26,4	20,28	64,12	610,45	0,476	61,46	0,4	1,3	51,16	29,06	129,57	3,08
Полдник															
2012	№ 459	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	31,90	3,22	55,32	275	0,11	0,08	17	1,4	19,5	24,1	61,4	1,39
2012	№ 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,05	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
Итого за прием пищи:				**34,5**	5,42	74,32	381,4	0,11	0,13	17	1,4	117,1	36,9	129,9	1,89
Всего за день:				75,36	42,01	229,1	1632,29	0,946	65,67	17,47	4,1	399,72	127,1	516,44	9,67
Среднедневная сбалансированность				**1,4**	**0,7**	**4**									

4 день															
Сборник рецептур	**№ технологической карты**	**Прием пищи. наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
				Белки г	**Жиры г**	**Углеводы г**		**B_1 мг**	**С мг**	**А мг**	**Е мг**	**Са мг**	**Mg мг**	**Р мг**	**Fe мг**
Завтрак															
2012	№ 6	МАСЛО	10	0,05	4,15	0,05	75.0	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2012	№ 90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	250	6,09	9,17	36,8	261,13	0,04	0,45	0,15	0	9,41	1,2	6,89	0,25
2012	№ 397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				15,34	19.32	81.75	606,03	0,24	0,53	0,19	0,05	188,41	37,8	175,29	1,55
Обед															

2012	№ 39	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	0,87	11,37	5,71	258,82	0,04	0,033	0	0,38	0,96	0,1	0,26	0,38
2012	№ 286	ТЕФТЕЛИ	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64
2012	№ 317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,76	2,81	17,58	110,32	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74
2012	№ 376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ С ВИТАМИНОМ «С"	200	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	2,6	0,4	17	144,3	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
		САЛАТ ВИНЕГРЕТ	60	0,48	6	3,22	68,76	0,018	5,29	0	0	15	0	0	0,35
Итого за прием пищи:				15,722	27,132	73,618	785,7	0,238	6,411	0	1,48	66,954	11,6	39,16	3,81
Полдник															
2012	№ 447	БЛИНЧИКИ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И САХАРОМ	110	5,14	2,76	39,44	203	0,11	0	20	0	21,7	18,7	61,9	1,10
2012	№ 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,05	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
Итого за прием пищи:				7,74	4,96	58,44	309,4	0,11	0,05	20	0	119,3	31,5	130,4	1,6
Всего за день:				39,202	51,812	222,608	1743,43	0,588	15,991	20,19	2,13	389,064	88,1	354,75	8,96
Среднедневная сбалансированность				**0,7**	**0,9**	**4**									

5 день															
Сборник рецептур	**№ технологической карты**	**Прием пищи. наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
				Белки г	**Жиры г**	**Углеводы г**		**B_1 мг**	**C мг**	**A мг**	**E мг**	**Ca мг**	**Mg мг**	**P мг**	**Fe мг**
Завтрак															
2012	№ 6	МАСЛО	10	0,05	4,15	0,05	75	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2012	№ 7	СЫР	15	2,31	2,98	0	71.04	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2012	№ 94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	250	8,0	9,7	30,7	242,0	0,04	0,45	0,15	0	9,41	1,2	6,89	0,25
2012	№ 392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,26	18,33	67,95	565,54	0,15	0,45	0,22	0,12	110,35	13,39	94,34	1,25
Обед															
2012	№ 86	СУП -ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	4,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2
2012	№ 529	АЗУ	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
2012	№ 377	КОМПОТ «ПЕРСИК» С ВИТАМИНОМ «С"	200	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	2,6	0,4	17	144,3	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6

Итого за прием пищи:				23,9	15,7	84,6	675	0,5	13	0.2	5,2	77,7	79,1	283,8	6,3
Полдник															
2012	№ 207	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,2	7,9	42,7	279,7	0,1	0	0	1,4	108,3	15,3	93,7	1,2
2012	№ 392	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				9,3	7,9	55,5	331,2	0,1	0	0	1,4	110,9	17,3	97,4	1,6
Всего за день:				47,46	41,93	208,05	1571,74	0,77	17,03	0,42	6,9	311,47	116,94	488,06	11,65
Среднедневная сбалансированность				**0,8**	**0,7**	**4**									

6 день															
Сборник рецептур	**№ технологической карты**	**Прием пищи. наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
				Белки г	**Жиры г**	**Углеводы г**		**B_1 мг**	**C мг**	**A мг**	**E мг**	**Ca мг**	**Mg мг**	**P мг**	**Fe мг**
Завтрак															
к/к	к/к	ПОМАДКА	20	1,7	1,0	8,7	51,94	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2012	№ 413	КАША «ГЕРКУЛЕСОВАЯ»	250	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2
2012	№ 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,05	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14,6	13	80,4	499,64	0,21	0,65	0,03	1,17	322,44	70,79	317,55	2,3
Обед															
2012	№ 87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,9	7,8	7,4	192,02	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2012	№ 321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
2012	№ 282	КОТЛЕТА	80	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8
2012	№ 19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	70	0,53	3,99	2,2	48,31	0.02	4.2	0.02	2.88	2.88	16.8	33.6	1.14
2012	№ 398	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,058	0,02	13,76	56	0,3	2,44	0	0	6,7	0,054	3,1	0,13
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	2,6	0,4	17	144,3	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				22,288	27,81	68,56	751,43	0,52	23,94	0,22	5,38	114,68	89,854	324,7	6,97
Полдник															
2012		ПИРОГ ЗЕБРА	80	6.8	10,32	25,6	216,64	0,048	0,16	0,16	1,2	32,72	0,72	127,84	1,76
2012	№ 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,05	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
Итого за прием пищи:				9,4	12,52	44,6	323,04	0,048	0,21	0,16	1,2	130,32	13,52	196,34	2,26
Всего за день:				47,788	53,83	214,56	1669,11	0,778	34,8	0,41	7,75	575,44	216,164	839,19	12,13
Среднедневная сбалансированность				**0,8**	**0,9**	**4**									

7 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2012	№ 6	МАСЛО	10	0,05	4,15	0,05	75	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2012		КАША ЯЧНЕВАЯ СЛИВОЧНЫМ	250	9,04	8,2	31,98	237,42	0,1	9,62	0	0	102,58	0	0	0,94
2012	№ 392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				9,19	12,35	43,53	358,92	0,1	9,62	0,04	0,05	105,58	2	4,7	1,34
Обед															
2012		СУП ВЕСЕННИЙ	250	2,75	2,1	16,45	86,37	0	0	0	0	0	0	0	0
2012	№ 278	БЕФСТРОГАНОВ С ТУШЕННЫМИ ОВОЩАМИ	80	20,2	17,0	27,4	332,6	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
2012	№ 376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С"	200	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	2,6	0,4	17	144,3	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				25,65	19,5	83,15	652,77	0,2	8,4	0	3,1	38	43,9	192,5	4.,1
Полдник															
2012	№ 213	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5,28	4.72	0,31	64,6	0,064	0,824	0	0	43,464	0	0	0,864
2012	№ 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,05	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ВАФЛИ	30	0,86	7,68	16,19	61,79	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				8,74	14,6	35,5	232,79	0,064	0,874	0	0	141,064	12,8	68,5	1,364
Всего за день:				44,48	46,63	179,89	1321,38	0,384	22,474	0,04	3,33	297,164	65,85	278,22	9,304
Среднедневная сбалансированность				**0,7**	**1**	**4**									

8 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2012	№ 2	ПОВИДЛО	10	0	0	10	20,0	0,04	10,8	0	0	74,4	0	0	111,6

2012		КАША КУКУРУЗНАЯ	250	:.2	7,4	37	240	0	1,3	0	0	0	0	0	0
2012	№ 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				12,6	11,1	91,7	497,4	0,14	12,6	0	0	181,5	19,3	101	112,6
Обед															
2012	№ 67	ЩИ	250	1,8	4,9	6,9	81,9	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9
2012	№ 315	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,374	6,444	44,028	252,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
2012	№ 33	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	70	4.8	2.06	9.12	110.4	0.02	4.2	0.02	2.88	2.88	16.8	33.6	1.14
2012	№ 277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	20,624	16,304	5,248	125	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
2012	№ 376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	2,3	0,3	14,8	144,3	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				33,898	30.008	94,096	770,04	0,204	17,804	0,22	3,88	110,618	42,6	99,9	5,654
Полдник															
2012	№ 469	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
2012	№ 392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				5,7	5,1	44,3	245,3	0,1	0,2	0,22	0,8	41,4	12,2	67,1	1
Всего за день:				52,598	46,608	238,896	1555,04	0,444	39,604	0,22	5,28	347,918	81,3	277,9	121,254
Среднедневная сбалансированность				**0,9**	**0,7**	**4**									

9 день															
Сборник рецептур	**№ технологической карты**	**Прием пищи. наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
				Белки г	**Жиры г**	**Углеводы г**		**B_1 мг**	**С мг**	**А мг**	**Е мг**	**Ca мг**	**Mg мг**	**P мг**	**Fe мг**
Завтрак															
2012	№ 6	МАСЛО	10	0,05	4,15	0,05	75	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2012	№ 415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
2012	№ 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
к/к	к/к	КОНФЕТА	20	0,44	0,92	16,72	72,8	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за прием пищи:				11,79	15,47	91,37	585,9	0,1	0,1	0,04	0,25	219,8	44,0	216,8	1,4
Обед															
2012		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	4,43	1,25	19	100,34	0,19	2,7	0,2	0,6	37,07	20,6	66,9	1,7
2012	№ 315	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,374	6,444	44,028	252,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
2012	№ 255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	31,5	209,8	0,8
2012	№ 380	КИСЕЛЬ	200	0,46	0,30	142,92	592	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	2,3	0,3	14,8	144,3	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				28,964	22,194	231,648	1237,08	0,426	4,4	0,2	3.?	87,308	62,1	309,5	5,03
Полдник															
2012	№ 215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
2012	№ 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
2012	№ 6	МАСЛО	10	0,05	4,15	0,05	75	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
к/к	к/к	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				16,3	23,78	62,87	563,68	0,15	0,15	0,22	33,3	184,04	32,04	267,62	2,82
Всего за день:				57,954	61,624	403,598	2463,56	0,696	8,23	0,46	7,46	503,668	146,19	806,44	11,75
Среднедневная сбалансированность				**1,2**	**1,2**	**4**									

10 день															
Сборник рецептур	**№ технологической карты**	**Прием пищи. наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
				Белки г	**Жиры г**	**Углеводы г**		**B_1 мг**	**С мг**	**А мг**	**Е мг**	**Ca мг**	**Mg мг**	**P мг**	**Fe мг**
Завтрак															
2012	№ 7	СЫР	15	2,31	2,98	0	71.04	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2012		КАША ПШЕНИЧНАЯ	250	9,3	10	45,7	302	0,175	0,675	0	0	167,8	0	0	2,27
2012	№ 392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				15,51	14,48	892,9	550,54	0,435	0,675	0,03	0,07	268,24	12,19	86,45	3,27
Обед															
2012	№ 82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4
2012	№ 276	ЖАРКОЕ	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
2012	№ 372	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	2,3	0,3	14,8	144,3	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				21,3	15,4	70	614,6	0,3	12,9	0,2	3,5	66,6	63	253,3	5,7
Полдник															
2012	№ 400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	42	3	3.9	29.8	184.51	0	0	0	0	11.6	8	36	0.8
Итого за прием пищи:				8	8,3	38,1	278,81	0,1	0,9	0	0	195,2	28,2	165,6	1
Всего за день:				45,61	61,06	198,3	1482,65	0,835	68,475	0,23	3,77	560,64	115,09	526,05	10,27
Среднедневная сбалансированность				**0,5**	**0,6**	**4**									