

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Св, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг			
Завтрак																						
189	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7,1	24,8	182,1	0,6	42,6	0,8	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,4	10,3	133,0	1438	33,9	0,9		
430	ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0,7	20	0,00	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	13,3	52,2	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	7,1	3	2,7	0,3		
	ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,0	7,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	2,8	22,4	15,4	11,2	3,1		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,8	18,0	4	0,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИР.	50	4,6	0,6	26,8	128,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	12,4	48,1	18,4	1,1		
	Итого за прием пищи:		15,5	11,8	96,5	560,00	15,3	71,8	1,7	0,1	0,2	0,4	0,0	0,2	1,8	13,1	300,7	323,3	84,2	5,8		
Обед																						
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,2	6,3	2,0	4,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,0	10,4	18,9	6,3	0,5		
110	БОРЩ КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250/10/10	2,8	2,9	9,8	87,0	10,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	52,0	118,0	27,0	1,2		
314	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	3,4	3,5	15,0	260,0	0,1	20,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	37,3	68,9	18,2	1,1		
181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	7,2	43,0	269,9	0,0	28,3	5,6	0,1	0,3	0,2	0,0	2,8	26,5	27,0	224,3	150,7	5,3			
440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,2	0,0	19,7	79,1	0,7	11,9	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,4	11,7	5,5	4,4	0,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0			
	Итого за прием пищи:		22,3	14,4	123,3	868,6	12,9	64,5	7,2	0,1	0,4	0,2	0	4,4	44,9	153,6	503,1	225,3	10,8			
	Всего за день		37,8	26,2	219,8	1428,6	28,2	136,3	8,9	0,2	0,6	0,6	0	6,2	58,0	454,3	826,4	309,5	16,6			

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
																				С, мг	
Завтрак																					
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,9	10,0	0,0	123,4	0,2	88,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1	8,0	298,3	169,5	11,9	0,3	
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,5	34,0	3,5	377,3	0,3	347,3	7,2	3,3	0,1	0,6	0,7	0,2	0,3	9,7	141,5	292,5	23,0	3,4	
117	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	35	1,0	0,1	2,1	12,6	1,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,2	6,3	19,5	6,7	0,2	
407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	26,5	104,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	4,3	1,9	0,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ЙОД.	50	3,8	0,5	22,4	107,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	10,4	40,1	15,3	0,9	
Итого за прием пищи:			31,2	44,6	54,5	725,1	1,9	435,4	7,7	3,3	0,2	0,7	1,2	0,2	1,2	21,9	468,1	525,9	58,8	4,8	
Обед																					
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	1,0	0,1	5,1	24,2	2,6	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	21,3	24,8	12,7	0,8	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,9	5,2	17,3	143,7	4,4	167,5	3,3	0,0	0,3	0,0	0,3	0,1	1,4	10,0	36,3	98,1	34,9	2,3	
261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	24,2	31,5	9,9	391,3	21,2	9892,4	7,0	0,0	0,3	2,7	88,2	1,0	10,9	357,2	42,9	441,5	32,1	9,6	
131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	6,1	16,5	136,8	38,4	72,9	2,7	0,0	0,1	0,1	0,0	0,3	1,3	23,3	100,5	67,6	35,7	2,1	
440	НАПИТОК ИЗ ИЗИЮМА	200	0,5	0,1	25,7	104,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	22,8	23,2	9,4	0,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5	
Итого за прием пищи:			43,2	43,7	109,1	966,8	66,6	10134,8	14,2	0	0,8	2,8	88,5	1,5	14,5	413,8	239	722,7	143,5	17,8	
Всего за день			74,4	88,3	163,6	1691,9	68,5	10569,4	21,9	3,3	1,0	3,5	89,7	1,7	15,7	435,7	707,1	1248,6	202,3	22,6	

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г		А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли е вая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Завтрак																					
184	РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	200	12,3	10,5	60,7	379,1	0,0	56,7	0,5	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,9	9,8	40,7	123,1	35,8	1,6
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	59,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	13,3	52,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,1	3	2,7	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ЙОД	60	4,6	0,6	26,8	128,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	48,1	18,4	1,1
	БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6
Итого за прием пищи:			18,6	19,9	121,9	730,6	10,0	135,7	0,7	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	2,3	9,8	69,4	204,1	98,9	3,6
Обед																					
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,5	0,1	1,6	10,3	4,8	50,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	5,2	6,0	11,2	8,6
103	СУП ЛЕГКИЙ ОВОЩНОЙ	250	5,5	6,9	11,7	128,3	11,9	267,9	0,6	0,3	0,1	0,0	0,3	0,2	1,5	12,9	47,4	94,9	29,7	1,6	
238	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	13,6	13,9	7,7	202,7	0,4	80,8	2,3	0,3	0,1	0,1	1,1	0,1	1,2	11,2	108,5	194,2	26,2	0,7	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,0	7,1	25,7	178,2	13,3	42,8	0,4	0,1	0,2	0,1	0,0	0,5	1,7	13,1	48,7	111,7	37,8	1,4	
442	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5	
Итого за прием пищи:			29,7	29,3	100,0	769,1	39,9	396,3	55	0,9	0,5	0,2	1,4	1,0	5,3	52,6	239,0	488,3	131,6	17,6	
Всего за день			48,3	49,2	221,9	1499,7	49,9	532,0	55,7	1,4	0,6	0,3	1,5	1,1	7,6	62,4	308,4	692,4	230,5	21,2	

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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						
																				С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг
Завтрак																									
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	88,5	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	2,9	0,0	0,0	
189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	200	7,9	9,4	33,7	245,4	0,5	40,9	1,5	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,0	0,4	10,2	136,9	212,8	65,0	1,8				
432	ЙОГУРТ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,7	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	22,4	107,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	10,4	40,1	15,3	0,9				
	БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6				
Итого за прием пищи:			19,8	27,9	102,9	745,9	12	195,8	1,8	0,3	0,4	0,6	0	0,1	2	10,2	445,2	509,8	160	3,7					
Обед																									
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,00	0,2	0,0	0,7	3,8	1,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	6,2	11,3	3,8	
91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250	4,7	8,4	15,2	155,0	6,5	173,8	2,6	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2	1,4	9,5	33,8	90,1	27,5	1,3					
259	ГУЛЯШ	100	14,6	15,6	3,1	203,1	1,0	7,7	2,2	0,0	0,0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,1	10,2	143,3	18,9	2,1					
331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,1	6,0	43,7	251,9	0,0	31,6	1,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	13,6	39,2	56,6	14,1	1,4					
441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	24,8	110,1	60,0	98,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	16,6	2,3	4,1	0,5					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5					
Итого за прием пищи:			32,5	31,1	121,4	887,1	71,3	312,4	9,8	0,1	0,3	0,2	2,4	0,7	6	47,3	116,2	366	94,6	11,6					
Всего за день			52,3	59	224,3	1633	83,3	508,2	11,6	0,4	0,7	0,8	2,4	0,8	8	57,5	561,4	875,8	254,6	15,3					

№ технологической карты	Прием 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			
Завтрак																							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,6	24,0	31,4	475,0	0,2	55,5	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,1	73,0	13,9	0,8
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ПОРЦ)	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	11,8	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	76,8	54,8	8,5	0,1
213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0,0	83,3	0,8	0,9	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	19,8	69,1	4,3	0,9
433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	21,4	135,5	0,8	26,5	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0	167,3	133,3	27,2	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	26,8	128,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	48,1	18,4	1,1
	АПЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	7,7	40,7	25,2	6,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,2	5,3	32,1	21,8	12,3	0,3
	Итого за прием пищи:		53,4	35,1	101,5	918,2	26,5	183,8	1,6	1,1	0,2	0,5	0,3	0,2	0,2	1,9	12,4	364,5	400,1	84,6	400,1	84,6	3,8
Обед																							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,4	0,1	1,2	6,3	2,0	4,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,0	10,4	18,9	6,3
95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ	200	6,7	8,1	7,9	135,4	6,7	134,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	6,9	23,8	36,6	16,8	0,8	0,8	0,8	0,8
242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,9	12,6	8,6	201,7	0,8	8,7	4,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	2,0	21,1	61,5	14,9	1,2	1,2	1,2	1,2
349	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,6	9,6	20,2	179,2	15,3	679,7	3,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	1,4	18,5	61,0	94,6	41,2	2,0	2,0	2,0	2,0
441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	22,5	105,0	80,0	130,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	19,2	3,1	4,9	0,5	0,5	0,5	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0	2,0	2,0	2,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5	0,5	0,5	0,5
	Итого за прием пищи:		32,5	31,7	93,9	788,8	109,1	955,3	14,6	0,3	0,2	0,1	0	0,6	3,5	42,5	142,3	273,7	115,4	13,3	13,3	13,3	13,3
	Всего за день		85,9	66,8	195,4	1707	135,6	1139,1	16,2	1,4	0,4	0,6	0,3	0,8	5,4	54,9	506,8	673,8	200	17,1	17,1	17,1	17,1

№ технологической карты	Прием 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			
Завтрак																							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,6	24,0	31,4	475,0	0,2	55,5	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	3,4	56,1	73,0	13,9	0,8
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ПОРЦ)	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	11,8	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	76,8	54,8	8,5	0,1
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,5	3,6	22,7	137,2	0,8	26,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	168,1	131,0	23,7	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	22,4	107,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	40,1	15,3	0,9
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	18,0	4,0	0,4
Итого за прием пищи:			48,2	32,2	105,3	884,7	1,3	95,9	0,6	0,2	0,2	0,3	0,1	0	1,6	3,4	317,2	316,9	65,4	316,9	65,4	65,4	2,6
Обед																							
56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	50	1,0	3,8	4,5	54,9	2,9	13,8	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	7,1	16,4	22,6	11,3	0,7
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ	250	4,9	5,1	8,4	96,1	12,4	224,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,3	1,3	11,3	43,1	71,2	25,1	43,1	71,2	25,1	1,5
289	БЖИКИ МЯСНЫЕ	100/100	14,4	12,4	18,0	232,1	2,7	35,1	1,5	0,1	0,0	0,1	1,6	0,3	2,9	14,4	39,2	165,5	30,0	39,2	165,5	30,0	2,4
440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,2	0,0	15,2	61,2	0,7	11,9	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,4	11,6	5,5	4,4	11,6	5,5	4,4	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	9,0	43,5	9,5	2,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	6,2	24,0	9,2	0,5
Итого за прием пищи:			* 26,1	22,0	80,7	610,6	18,7	285,1	6,1	0,1	0,1	0,1	2,0	0,7	5,2	49,2	125,5	332,3	89,5	125,5	332,3	89,5	7,3
Всего за день			74,3	54,2	186	1495,3	20	381	6,7	0,3	0,3	0,4	2,1	0,7	6,8	52,6	442,7	649,2	154,9	442,7	649,2	154,9	9,9

№ технологической карты	Прием 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	Мg, мг	Fe, мг

Завтрак

254	СОСИСКИ	100	10,7	23,0	0,4	240,8	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	32,3	146,7	18,5	1,6	
331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,1	6,0	43,7	251,9	0,0	31,6	1,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	39,2	56,6	14,1	1,4	
431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,4	61,4	1,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	16,1	9,7	0,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	26,8	128,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	12,4	48,1	18,4	1,1	
	ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,7	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0	
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,0	6,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	
Итого за прием пищи:			25,2	31,6	101,1	787	13,9	57,8	2,3	0,1	0,4	0,4	0	0,2	3,9	16,7	239,2	369,3	81,6	7,6								

Обед

	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,5	0,1	1,6	10,3	4,8	50,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	5,2	6,0	11,2	8,6
91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	250	4,7	8,4	15,2	155,0	6,5	173,8	2,6	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2	1,4	9,5	33,8	90,1	27,5	1,3								
230	РЫБА. ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	15,7	8,9	2,9	147,0	1,0	43,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	38,9	36,1	6,3	0,2	
335	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,0	7,1	25,7	178,2	13,3	42,8	0,4	0,1	0,2	0,1	0,0	0,5	1,7	13,1	48,7	111,7	37,8	1,4								
442	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8								
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5								
Итого за прием пищи:			31	25,8	98,7	740,1	35,1	264,5	54,9	0,4	0,4	0,2	0,3	0,9	4	39,8	155,8	325,4	109,5	16,8								
Всего за день			56,2	57,4	199,8	1527,1	49	322,3	57,2	0,5	0,8	0,6	0,3	1,1	7,9	56,5	395	694,7	191,1	24,4								

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
184	КАША МЛАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	7,9	33,6	225,3	48,3	0,5	1,2	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,5	9,8	122,2	115,4	20,2	0,5
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	59,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,9	0,0	0,0
442	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	22,4	107,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	10,4	40,1	15,3	0,9
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	5,8	18,0	4,0	0,4
	АПЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	7,7	40,7	6,7	25,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	5,3	32,1	21,8	12,3	0,3
	Итого за прием пищи:		14,3	19,1	98,9	623,3	116,2	29,7	1,6	0,3	0,2	0,2	0	0,3	1,6	15,3	185,7	211,2	59,8	4,9
Обед																				
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,2	6,3	4,0	2,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	10,4	18,9	6,3	0,5
107	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,3	2,7	14,5	108,4	181,7	4,4	0,6	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	1,4	8,1	22,3	64,8	19,9	0,9
	КУРА ОТВАРНАЯ	106	24,3	19,5	0,0	302,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	0,7	0,2	0,0
349	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,6	12,7	19,8	202,6	501,6	14,2	3,4	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	1,4	15,2	51,9	86,1	35,1	1,5
440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0,0	15,1	60,1	10,2	0,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,2	11,2	4,7	4,1	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5
	Итого за прием пищи:		41,3	35,7	85,2	846,4	697,5	21,2	5,4	0,1	0,3	0,2	0	0,5	3,7	41,5	114,3	242,7	84,3	5,6
	<i>Всего за день</i>		<i>55,6</i>	<i>54,8</i>	<i>184,1</i>	<i>1469,7</i>	<i>813,7</i>	<i>50,9</i>	<i>7</i>	<i>0,4</i>	<i>0,5</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>0,8</i>	<i>5,3</i>	<i>56,8</i>	<i>300</i>	<i>453,9</i>	<i>144,1</i>	<i>10,5</i>

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли е вая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,0	0,8	5,1	2,4	25,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,6	3,0	5,6	4,3	0,2
	КРАСНАЯ РЫБА ПОРЦ.	20	5,2	2,2	0,0	38,1	0,0	4,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	1,8	9,0	28,8	6,6	0,2	
	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	200	12,2	29,1	6,4	324,8	6,9	865,9	2,4	2,1	0,1	0,4	0,1	0,6	13,3	132,8	209,2	31,8	2,4		
431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,4	61,4	1,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	16,1	9,7	7,0	0,9		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОД.	50	3,8	0,5	22,4	107,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	10,4	40,1	15,3	0,9		
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	5,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,0	16,0	11,0	8,0	2,2		
	Итого за прием пищи:		22,2	32,2	54,8	583,5	20,5	900,5	3,1	2,1	0,3	0,4	0,4	0,3	2,7	187,3	304,4	73	6,8		
	Обед																				
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,2	6,9	12,6	4,2	0,3	
110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,4	7,3	11,9	131,5	8,0	237,4	1,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	1,1	12,8	50,4	72,2	27,0	1,5	
371	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	1,2	17,6	3,8	170,2	0,1	37,5	5,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,2	26,3	23,2	3,5	0,0	
325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	7,1	43,8	250,7	0,0	39,7	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	12,3	11,5	90,2	29,6	0,6	
442	СОУС СМЕТАННЫ	50	0,7	2,0	2,9	36,2	0	15,6	0	0	0	0	0	0	0	1,1	13,6	10,4	1,9	0	
	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	15,0	9,0	43,5	9,5	2,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	13,4	64,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	6,2	24,0	9,2	0,5		
	Итого за прием пищи:		17,4	34,9	118	851,1	15,1	333,2	8	0,2	0,2	0	0,3	0,4	3	43,8	137,9	290,1	92,9	7,7	
	Всего за день		39,6	67,1	172,8	1434,6	35,6	1233,7	11,1	2,3	0,5	0,4	0,7	0,7	5,7	64,2	325,2	594,5	165,9	14,5	

Меню составлено на основании:

1. Сборника технологических нормативов, рецептов блюд выпеченных изделий для общеобразовательных школ-Ярославль,-2006г.-156с.
2. Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждении образования Санкт-Петербурга.-СПРБ.: Речь.2008.-800с.
3. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.5.2409-08)