

День 1: **понедельник**  
 Неделя: **первая**  
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,6	9,8	12,2	180,5
2008	344	НЕКТАРИН	145	1,6	0,4	12,9	63,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>610</b>	<b>21,7</b>	<b>22,4</b>	<b>65,1</b>	<b>564,2</b>
<b>Обед</b>							
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	7,1	6,6	8,4	124,9
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,2	3,7	37,0	203,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	20	2,5	1,6	12,2	75,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>885</b>	<b>23,00</b>	<b>25,40</b>	<b>100,90</b>	<b>744,21</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,70</b>	<b>47,80</b>	<b>166,00</b>	<b>1 308,41</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 2: **вторник**  
 Неделя: **первая**  
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,8	34,3	207,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	340	МАНДАРИН	130	1,8	0,4	16,2	77,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>650</b>	<b>18,5</b>	<b>20,9</b>	<b>92,4</b>	<b>649,1</b>
<b>Обед</b>							
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	146,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>850</b>	<b>20,7</b>	<b>23,3</b>	<b>83,7</b>	<b>644,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,20</b>	<b>44,20</b>	<b>176,10</b>	<b>1 293,79</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 3:

среда

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	18,6	19,4	35,5	402,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,8	45,5
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			<b>545</b>	<b>26,8</b>	<b>25,1</b>	<b>98,3</b>	<b>746,3</b>
<b>Обед</b>							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,2	5,8	37,1	231,5
2011	265	ПЛОВ	200	20,3	19,3	53,6	482,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			<b>790</b>	<b>30,10</b>	<b>31,80</b>	<b>123,60</b>	<b>925,91</b>
Всего за день:				<b>56,90</b>	<b>56,90</b>	<b>221,90</b>	<b>1 672,25</b>
Сбалансированность:				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 4:

четверг

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,6	9,7	39,3	282,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7,6	9,1	31,8	246,2
2011	340	БАНАН	170	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			<b>550</b>	<b>18,2</b>	<b>19,8</b>	<b>122,8</b>	<b>762,2</b>
<b>Обед</b>							
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,3	5,2	16,8	139,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	21,2	36,6	426,4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			<b>800</b>	<b>28,20</b>	<b>30,40</b>	<b>83,40</b>	<b>740,28</b>
Всего за день:				<b>46,40</b>	<b>50,20</b>	<b>206,20</b>	<b>1 502,52</b>
Сбалансированность:				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 5:

пятница

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	18,5	18,2	28,4	361,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	НЕКТАРИН	108	1,6	0,4	12,9	63,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>528</b>	<b>30,20</b>	<b>25,60</b>	<b>86,60</b>	<b>716,96</b>
<b>Обед</b>							
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	6,4	38,8	240,3
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	6,5	12,9	3,6	161,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>905</b>	<b>20,60</b>	<b>25,30</b>	<b>93,50</b>	<b>703,10</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,80</b>	<b>50,90</b>	<b>180,10</b>	<b>1 420,06</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 1)**

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	238,00	250,00	950,30	7 197,03
Среднее значение за период	47,60	50,00	190,06	1 439,41
Сбалансированность	1	1	4	

День 6:

понедельник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,2	7,9	41,8	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	340	МАНДАРИН	165	1,8	0,4	16,2	77,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>605</b>	<b>19,80</b>	<b>18,90</b>	<b>86,10</b>	<b>609,96</b>
<b>Обед</b>							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	10,9	13,2	3,6	182,2
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	1,5	1,3	29,7	140,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>910</b>	<b>28,30</b>	<b>28,10</b>	<b>112,80</b>	<b>839,84</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,10</b>	<b>47,00</b>	<b>198,90</b>	<b>1 449,80</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 7:

вторник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	8,6	11,2	2,3	148,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	344	ЯБЛОКО	120	1,6	0,4	12,9	63,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	10,7	9,7	24,5	234,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>560</b>	<b>20,9</b>	<b>21,3</b>	<b>49,4</b>	<b>486,3</b>
<b>Обед</b>							
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/5	8,5	6,4	41,2	263,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	13,9	14,5	45,6	378,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>820</b>	<b>26,10</b>	<b>27,40</b>	<b>117,60</b>	<b>843,99</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,00</b>	<b>48,70</b>	<b>167,00</b>	<b>1 330,31</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 8:

среда

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,8	24,3	166,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	7,3	13,1	3,3	165,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	17,0	76,9
2008	344	НЕКТАРИН	120	1,6	0,4	12,9	63,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>585</b>	<b>15,90</b>	<b>18,60</b>	<b>72,70</b>	<b>536,24</b>
<b>Обед</b>							
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,4	6,8	15,1	147,3
2008	260	АЗУ	200	16,6	17,8	48,1	430,8
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
2008		БАТОН	20	2,5	1,6	12,2	75,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>940</b>	<b>30,60</b>	<b>30,90</b>	<b>117,30</b>	<b>893,76</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,50</b>	<b>49,50</b>	<b>190,00</b>	<b>1 430,00</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 9:

четверг

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	18,2	20,9	2,8	280,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	МАНДАРИН	110	1,6	0,4	12,9	63,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>26,10</b>	<b>25,34</b>	<b>55,95</b>	<b>572,07</b>
<b>Обед</b>							
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,6	7,0	20,5	172,0
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	14,9	114,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	23,2	95,1
		ШОКОЛАД МИЛКИ ВЭЙ	26	2,0	0,5	16,0	78,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>906</b>	<b>31,94</b>	<b>36,98</b>	<b>131,55</b>	<b>1 014,22</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,04</b>	<b>62,32</b>	<b>187,50</b>	<b>1 586,29</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 10:

пятница

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,5	7,4	21,7	184,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,6	9,8	12,2	180,5
2008	338	НЕКТАРИН	100	0,6	0,6	14,7	68,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>565</b>	<b>16,7</b>	<b>17,8</b>	<b>58,3</b>	<b>473,0</b>
<b>Обед</b>							
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250	7,1	8,1	19,3	183,6
2011	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	4,5	31,6	183,7
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	36,6	185,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>820</b>	<b>29,40</b>	<b>33,20</b>	<b>122,30</b>	<b>930,73</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,10</b>	<b>51,00</b>	<b>180,60</b>	<b>1 403,77</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 2)**

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	245,74	258,52	924,00	7 200,17
Среднее значение за период	49,15	51,70	184,80	1 440,03
Сбалансированность	1	1	4	

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

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	483,74	508,52	1 874,30	14 397,20
Среднее значение за период	48,37	50,85	187,43	1 439,72
Сбалансированность	1	1	4	

День 1: **понедельник**  
 Неделя: **первая**  
 Возрастная категория: **лет и старше**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	8,1	8,4	11,7	159,3
2008	344	НЕКТАРИН	135	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			<b>595</b>	<b>20,2</b>	<b>21,0</b>	<b>64,6</b>	<b>543,0</b>
<b>Обед</b>							
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/5	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,0	4,4	44,4	243,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	20	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			<b>920</b>	<b>24,44</b>	<b>26,40</b>	<b>108,80</b>	<b>791,80</b>
Всего за день:				<b>44,64</b>	<b>47,40</b>	<b>173,40</b>	<b>1 334,78</b>
Сбалансированность:				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 2: **вторник**  
 Неделя: **первая**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	7,8	14,2	14,6	223,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,7	41,2	248,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	340	МАНДАРИН	130	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			<b>670</b>	<b>18,6</b>	<b>20,7</b>	<b>98,7</b>	<b>673,2</b>
<b>Обед</b>							
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,3	175,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			<b>955</b>	<b>21,3</b>	<b>24,4</b>	<b>87,7</b>	<b>673,8</b>
Всего за день:				<b>39,90</b>	<b>45,10</b>	<b>186,35</b>	<b>1 347,06</b>
Сбалансированность:				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 3:

среда

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	19,3	20,1	42,3	439,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,8	45,5
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			<b>430</b>	<b>27,5</b>	<b>25,8</b>	<b>105,1</b>	<b>783,6</b>
<b>Обед</b>							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	ПЛОВ	200	20,3	19,3	53,6	482,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			<b>800</b>	<b>29,60</b>	<b>30,90</b>	<b>123,60</b>	<b>915,49</b>
Всего за день:				<b>57,10</b>	<b>56,70</b>	<b>228,70</b>	<b>1 699,09</b>
Сбалансированность:				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 4:

четверг

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,6	9,7	39,3	282,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7,6	9,1	31,8	246,2
2011	340	БАНАН	170	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			<b>550</b>	<b>18,20</b>	<b>19,80</b>	<b>122,80</b>	<b>762,24</b>
<b>Обед</b>							
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,3	5,2	16,8	139,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	21,2	36,6	426,4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			<b>820</b>	<b>28,20</b>	<b>30,40</b>	<b>83,40</b>	<b>740,28</b>
Всего за день:				<b>46,40</b>	<b>50,20</b>	<b>206,20</b>	<b>1 502,52</b>
Сбалансированность:				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 5:

пятница



Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	19,1	18,9	30,5	379,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	ГРУША	130	1,6	0,4	12,9	63,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>560</b>	<b>30,80</b>	<b>26,30</b>	<b>88,70</b>	<b>734,54</b>
<b>Обед</b>							
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	0,6	0,2	3,0	16,6
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,3	6,4	38,8	240,3
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	6,5	12,9	3,6	161,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>920</b>	<b>20,70</b>	<b>25,40</b>	<b>95,00</b>	<b>710,59</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,50</b>	<b>51,70</b>	<b>183,70</b>	<b>1 445,13</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 1)**

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	213,10	223,50	927,75	6 756,04
Среднее значение за период	42,62	44,70	185,55	1 351,21
Сбалансированность	1	1	4	

День 6:

понедельник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,2	9,6	41,8	318,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	340	МАНДАРИН	165	1,8	0,4	16,2	77,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>605</b>	<b>19,80</b>	<b>20,60</b>	<b>86,10</b>	<b>625,77</b>
<b>Обед</b>							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	10,9	23,6	3,6	278,9
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	2,3	3,6	38,9	202,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>940</b>	<b>29,10</b>	<b>40,80</b>	<b>122,00</b>	<b>998,95</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,90</b>	<b>61,40</b>	<b>208,10</b>	<b>1 624,72</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 7:

вторник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	8,9	11,7	2,7	156,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	344	ЯБЛОКО	120	1,6	0,4	12,9	63,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	10,7	9,7	24,5	234,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>21,2</b>	<b>21,8</b>	<b>49,8</b>	<b>493,8</b>
<b>Обед</b>							
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/5	8,5	6,4	41,2	263,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	13,9	14,5	45,6	378,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>820</b>	<b>26,10</b>	<b>27,40</b>	<b>117,60</b>	<b>843,99</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,30</b>	<b>49,20</b>	<b>167,40</b>	<b>1 337,83</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 8:

среда

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,7	41,2	248,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	7,9	13,8	3,8	176,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	17,0	76,9
2008	344	НЕКТАРИН	120	1,6	0,4	12,9	63,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>620</b>	<b>17,50</b>	<b>20,20</b>	<b>90,05</b>	<b>628,82</b>
<b>Обед</b>							
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,4	6,8	15,1	147,3
2008	260	АЗУ	200	16,6	17,8	48,1	430,8
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>920</b>	<b>28,10</b>	<b>29,30</b>	<b>105,10</b>	<b>818,61</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,60</b>	<b>49,50</b>	<b>195,15</b>	<b>1 447,43</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 9:

четверг

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	18,2	20,9	2,8	280,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	МАНДАРИН	100	1,6	0,4	12,9	63,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>26,10</b>	<b>25,34</b>	<b>55,95</b>	<b>572,07</b>
<b>Обед</b>							
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,6	7,0	20,5	172,0
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,5	4,2	14,9	114,5
		ШОКОЛАД МИЛКИ ВЭЙ	26	2,0	0,5	16,0	78,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	23,2	95,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>886</b>	<b>25,64</b>	<b>32,98</b>	<b>100,95</b>	<b>825,73</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,74</b>	<b>58,32</b>	<b>156,90</b>	<b>1 397,80</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 10:

пятница

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,5	7,4	21,7	184,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	9,6	9,8	12,2	180,5
2008	338	НЕКТАРИН	100	0,6	0,6	14,7	68,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>595</b>	<b>16,7</b>	<b>17,8</b>	<b>58,3</b>	<b>473,0</b>
<b>Обед</b>							
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250	7,1	8,1	19,3	183,6
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,2	6,2	42,3	248,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>940</b>	<b>27,3</b>	<b>32,5</b>	<b>106,1</b>	<b>849,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,00</b>	<b>50,30</b>	<b>164,40</b>	<b>1 322,23</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 2)**

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	237,54	268,72	891,95	7 130,01
Среднее значение за период	47,51	53,74	178,39	1 426,00
Сбалансированность	1	1	4	

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

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	450,64	492,22	1 819,70	13 886,04
Среднее значение за период	45,06	49,22	181,97	1 388,60
Сбалансированность	1	1	4	