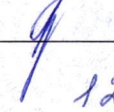


УТВЕРЖДАЮ
Директор Санкт-Петербургского государственного
бюджетного профессионального образовательного
учреждения «Училище олимпийского
резерва № 2 (техникум)»



Г.Е. Курова
« 29 » _____ 12 2023 г.

Циклическое 14-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания
по группам вида спорта «А», «Б», «В» (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)
для спортсменов СПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)»

Санкт-Петербург
2023г.

**Циклическое 14-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания
по группам вида спорта «В» (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)
для спортсменов СПб ГБПОУ «УОР №2 (техникум)»**

Неделя: 1-я, 2-й день (вторник)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	110	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
сб 2010 г	189	Каша жидкая пшеничная	250	6,7	8,3	53,8	345	0,15	1,2	0,05	0,12	145	168	44	2,4
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				49,25	54,1	211,55	1434	0,785	30,45	0,155	4,32	581,6	846	233,5	10,17
обед 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	30	9,18	3,45	0,3	89	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	19	Салат овощной	150	1,1	10,1	3,6	126	0,05	58	0,6	5,1	20	15	22	0,9
сб 2010 г	76	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/20	3,84	6,72	26,5	184	0,06	13,2	0,26	0,2	62	30	69,6	1,56
сб 2010 г	237	Рыба запеченная в сметанном соусе	150/75	43,5	40,3	78,5	438	0,33	18	0,11	14,4	84	236	50,7	6,4
сб 2010 г	325	Рис отварной	200	4,9	7	57	275	0,04	0	0,04	0,4	16	34,6	105	0,8
сб 2010 г	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	600	3	0,6	60,6	204	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	4,35	Орехи миндаль	100	18,6	43,7	13	509	0,25	1,5	0	0	273	473	234	4,2
Итого за прием пищи:				94,75	122,15	323,4	2300	1,19	298,78	1,41	20,2	605	1174,4	613,1	26,93
полдник 3															
сб 2010 г	297,13	Запеканка из творога с вареньем	180/60	27,7	10	54	313	0,1	0	0	0,85	330	330	36,5	1,5
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи: 2,28				28	10,1	69,2	356	0,1	3	0	0,85	338	335	46,5	2,5
ужин 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	43	Салат картофельный	150	2,28	10,1	18,8	191	0,09	25	0	2,98	44,1	63,5	28,24	1,16
сб 2002 г	857	Котлеты домашние	150	21,2	14,6	29,4	359	0	0,12	0	0	31,5	193,5	37,5	2,2
сб 2010 г	364	Соус томатный	75	0,6	2,5	5,2	90	0,01	1	0,09	0,1	3	8	4	0,2
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	200	6	6,8	55,8	203	0,16	0	0	0	24	144	98	3,2
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
Итого за прием пищи:				37,43	44,6	195,35	1366	0,42	51,12	0,15	3,18	171,2	508,2	210,94	17,18
ужин 2 3															
	434,01	Молоко 3,2%	400	11,6	12,8	18,8	180	0,16	5,2	0,8	0	480	360	56	0,4
Итого за прием пищи:				11,6	12,8	0	180	0,16	5,2	0,02	0	480	360	56	0,4
Всего за день:				221,03	243,75	799,5	5636	2,655	388,55	1,735	28,55	2175,8	3223,6	1160,04	57,18
Сбалансированность:				0,95	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 3-й день (среда)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	253	Язык говяжий отварной	100	24	15	16,1	239	0,08	0	0	1,12	34	262	26	6
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	80	10,2	9,2	0,6	126	0,06	0	0,02	0,48	44	154	10	2
сб 2010 г	189	Каша жидкая геркулесовая	250	6,2	9,1	47,2	302	0,1	1,2	0,05	0,2	154	177	50	2,4
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	500	10	3,75	35,75	410	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
Итого за прием пищи:				61,95	49,5	218,85	1651	0,515	30,45	0,155	1,9	559,6	950	246,5	14,37
обед 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	50	10,24	1,73	0	94	0,06	1,2	0,09	1	33,5	135,5	15,5	0,35
сб 2010 г	25	Салат из свежих овощей	150	1,6	15,1	20,4	189	0,07	87	0,24	7,65	30	33	22,5	1,35
сб 2010 г	97	Суп картоф. с фрикадельками	300/25	8,39	5,2	27,4	153	0,14	11	0,21	0,3	29	126	36	2
сб 2010 г	313	Котлеты натуральные из филе птицы	150	42,4	8,7	31,2	239	0,09	27	0,3	0,9	78	309	48	3
сб 2010 г	349	Рагу из овощей	250	6	17	36	238	0,79	12	0,11	0,9	49	123	33	1,5
сб 1996 г	588,1	Компот из чернослива с курагой	200	0,77	0,09	25,77	109	0,01	0,71	0	0,76	25,06	23,38	20,72	0,66
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	600	3	0,6	60,6	204	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	2,28	Шоколад	90	7,2	29,7	52,3	385	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				88,78	88,03	287,4	1983	1,46	146,2	1,01	10,85	319	981,5	241,5	19,67
полдник 1 3															
сб 2010 г	465	Булочка ванильная	100	1,6	12	95	384	0,18	0	0,09	1,35	27	91,5	13,5	1
сб 2010 г	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Итого за прием пищи:				4,5	14,5	119,8	518	0,22	1	0,1	1,35	148	181,5	27,5	2
ужин 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	51	Винегрет овощной	150	2,1	15,1	24,9	195	0,03	22,5	0,37	6,9	57	54	28,5	1,5
сб 2010 г	257	Мясо тушёное	100/75	27,3	22	3,7	457	0,05	0	0,08	2,9	53,3	205	26,6	2,6
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,4	55,9	258	0,08	0	0,04	1,06	14,6	48	9,3	1,06
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				44,05	54,1	170,65	1432,5	0,32	47,5	0,55	10,96	193,5	406,2	107,6	15,58
ужин 2 3															
	4,44	Творожок в упаковке	100	21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Итого за прием пищи:				21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Всего за день:				220,28	210,13	799,7	5720,5	2,555	225,65	1,843	25,06	1384,1	2739,2	646,1	52,02
Сбалансированность:				1,0	0,96	4,0									

Неделя: 1-я, 4-й день (четверг)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1_3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	110	5,52	12,5	1,02	158	0,04	0,19	0,1	0,26	40,3	90,77	6,9	1,01
сб 2010 г	184	Каша вязкая гречневая	250	9	8,8	37,3	357	0,17	1,25	0,05	0,5	134	146	106	3,75
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
Итого за прием пищи:				47,67	55,8	201,27	1510	0,805	28,69	0,245	1,36	579,9	772,77	285,4	10,53
обед1_3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	35	10,18	3,65	0,7	91	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2022 г	19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	15,1	4,35	144	0,06	27	0,15	2,7	36	43,5	24	1,35
сб 2010 г	99	Суп картофельный с горохом	300/30	6,4	4,5	18,6	277	0,16	6	0,02	0,3	50	139	38	1,9
сб 2010 г	231	Рыба туш. в томате с овощами	150/100	35,4	24,3	12,3	429	0,36	9	0,96	7,8	66	423	84	2,1
сб 2010 г	333	Картофель отварной	250	4,7	7,7	56	281	0,25	35	0,06	0,32	35	131	50	2
сб 2010 г	439	Напиток из варенья	200	0,1	0	26,8	108	0	2,07	0	0,1	2	2	1	0
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	600	3	0,6	60,6	204	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	3,13	Печенье	100	9,7	8,2	63,6	396	0,014	0	0,06	0	26	74	19	0,9
Итого за прием пищи:				80,78	74,05	302,45	2302	1,304	87,145	1,49	11,32	352	1195,3	344,8	20,32
полдник1_3															
	586,27	Шарлотка с яблоками	150	6,9	3,9	71	299	0,075	0,16	0,06	0,7	32,1	0,6	13,9	2,5
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				7,2	4	86,2	342	0,075	3,16	0,06	0,7	40,1	5,6	23,9	3,5
ужин1_3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	41	Салат витаминный	150	1,44	0,24	11,4	151	0,04	31	0,04	2,9	43,2	32,4	20,4	1,3
сб 2010 г	265	Плов из говядины	350	40,1	39,9	76	639	0,14	2,5	0,5	7,35	39,6	303	86,3	5,6
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				50,59	51,54	186,4	1344	0,35	58,5	0,6	10,35	155	451,6	152,4	17,62
ужин2_3															
	434,01	Молоко 3,2%	400	11,6	12,8	18,8	180	0,16	5,2	0,8	0	480	360	56	0,4
Итого за прием пищи:				11,6	12,8	0	180	0,16	5,2	0,8	0	480	360	56	0,4
Всего за день:				197,84	198,19	776,32	5678	2,694	182,695	3,195	23,73	1607	2785,27	862,5	52,37
Сбалансированность:				1,0	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 5-й день (пятница)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	5	Мясопродукты	120	12,48	17	0,96	128	0,036	0	0	0	30	167	18	1,98
сб 2010 г	189	Каша жидкая ячневая	250	6,5	7,6	44,7	348	0,1	1,2	0,05	0,07	203,6	217	33	1,2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	5,22	Йогурт	500	20	7	35,75	420	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				50,53	44,05	200,61	1470	0,411	30,45	0,135	0,17	561,2	741	211,5	7,15
обед 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	30	9,18	3,45	0,3	89	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	30	Салат степной	150	5,4	7,8	11,7	217	0,09	12	0,67	6,9	84	69	30	1,35
сб 2010 г	91	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	300/15/10	3,6	7	21	192	0,1	9,6	0,25	0,24	40,8	94,8	32,4	1,2
сб 1996 г	376	Поджарка	150	22,6	48,9	6	513	0,12	3,1	0	0	44	267	37,7	3,1
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,4	42	258	0,08	0	0,04	1	14,6	48	9,3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	3,85
сб 1996 г	588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,2	112	1	0,07	0	0	18	10	4	0,2
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	4,34	Орехи грецкие	100	16,2	60,8	11,1	616	0,39	5,8	0	0	89	332	120	2
Итого за прием пищи:				76,63	144,75	219,2	2553	2,24	38,645	1,2	8,24	427,4	1203,6	362,2	18,92
полдник 1 3															
	3,3	Сдоба в ассортименте	100	8,1	5,3	54,9	271	0,16	0	0,02	0	25	91	33	2
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				8,4	5,4	70,1	314	0,16	3	0,02	0	33	96	43	3
ужин 1 3															
сб 2010 г	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	7	21,7	10,5	196	0,03	9	0,07	10	252	166,5	36	2,55
сб 2010 г	314	Котлеты рубленые из птицы	150	27,3	15,5	187,5	286	0,11	1,1	0,06	0	87,5	162,5	45	2,6
сб 2010 г	364	Соус томатный	75	0,6	2,5	3,2	90	0,01	1	0,09	0,1	3	8	4	0,2
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	200	6	6,8	55,8	163	0,16	0	0	0	24	144	98	3,2
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				48,2	48,9	343,05	1183	0,47	36,1	0,22	10,1	434,1	578,2	226,2	18,95
ужин 2 3															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				184,76	243,3	853,16	5612	3,301	112,195	1,575	18,51	1469,7	2632,8	850,9	50,82
Сбалансированность:				0,9	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 6-й день (суббота)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	110	5,52	12,5	1,02	158	0,04	0,19	0,1	0,26	40,3	90,77	6,9	1,01
сб 2010 г	189	Каша жидкая манная	250	6,1	8,2	27,6	343	0,07	1,2	0,05	0,6	157	107	18	1,2
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
Итого за прием пищи:				44,77	55,2	191,57	1496	0,705	28,64	0,245	1,46	602,9	733,77	197,4	7,98
обед 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2002 г	139	Салат из моркови	150	1,95	2,25	16,05	131	0,09	6,4	0,3	0	78	79	51	0,9
сб 1996 г	140	Суп картофельный с рыбой	300/30	11,9	2,7	26	193	0,2	33	0,05	1,4	37,8	213,3	57,8	1,8
сб 2010 г	312	Птица тушёная в сметанном соусе	200/75	45,2	34	5,5	572	0,08	2,8	0,08	0	66	312	38	3,2
сб 2010 г	325	Рис отварной	200	4,9	7	57	205	0,04	0	0,04	0,4	16	34,6	105	0,8
сб 2010 г	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	1029	Конфеты шоколадные	100	4	22,3	60	392	0,03	0	0	0	28	80	99	3
Итого за прием пищи:				80,58	78,93	288,85	2152	0,75	250,2	0,69	1,9	338,3	976,9	440,3	22,17
полдник 1 3															
сб 2010 г	443	Оладьи с вареньем	150/60	10,2	10,3	66	355	0,2	0,2	0,25	0	36,3	197,6	52,1	2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				10,5	10,4	81,2	398	0,2	3,2	0,25	0	44,3	202,6	62,1	3
ужин 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	20,19	Салат из соленых (или свежих) огурцов с луком	150	3,2	6,1	3,1	118	0,02	7,2	0	2,8	27,6	33,6	15,6	0,8
сб 2010 г	299	Запеканка картофельная с мясом	350	30,2	28,2	71	581	0,38	33,6	0,01	8,6	71,4	366	98	3,8
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	113	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				42,45	45,7	173,1	1193	0,57	65,8	0,07	11,5	171,2	515,8	159,3	15,32
ужин 2 3															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				179,3	190,43	754,92	5331	2,245	351,84	1,255	14,86	1170,7	2443,07	867,1	51,27
Сбалансированность:				0,98	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 7-й день (воскресенье)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	252	Мясо отварное	75	17,9	41,7	0	487	0,6	0	0	0,5	8,76	3,3	30,06	2,13
сб 2010 г	189	Каша жидкая пшеничная	250	6,8	7,8	42,1	231	0,13	1,5	0,05	0,7	145	177	35,1	2,4
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	50	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				46,25	65,7	197,05	1497	1,005	55,75	0,135	1,3	481,36	537,3	225,66	8,5
обед 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	60	Сельдь с луком	50/10	7,1	7,1	1,6	99	0,2	0,02	0,01	2,5	26	79	13	0,5
сб 2010 г	356	Сложный гарнир	150	4,05	0,3	36,9	91	0,18	0,03	0,06	0,45	49,5	63	28,5	1,35
сб 2010 г	88	Щи из квашеной капусты с говядиной, сметаной	300/30/20	3,8	6,8	8,9	213	0,06	16	0,02	0,3	91	59	25	0,06
сб 2010 г	271	Шницель натуральный рубленый из говядины	150	29,6	34,5	28	414	0,15	0	0,02	8,1	27	309	48	6
сб 2010 г	335	Пюре картофельное	250	4,15	9	51	281	0,22	8,2	0,04	0,32	77,5	118	72,5	1,8
сб 2010 г	372	Соус сметанный с томатом	75	0,8	2	3,6	90	0,001	0	0,02	0,01	12	12	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
сб 2010 г	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0,07	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	1,45	Пряники	100	6	4,6	63	183	0,06	0	0	0	10	45	10	6,6
Итого за прием пищи:				67,05	74,6	304,4	1966	1,181	28,32	0,24	12,28	399,5	949	294,5	26,68
полдник 1 3															
сб 2010 г	294.23	Сырники из творога со сущённым молоком	180/30	27,7	20,1	49	418	0,8	1,4	0,1	3,8	239	335	36	1,2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	5	4	8	1
Итого за прием пищи:				27,9	20,2	64	458	0,8	1,4	0,1	3,8	244	339	44	2,2
ужин 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2002 г	88	Салат-коктейль овощной	150	2,25	13,05	23,7	91	0,12	43,8	0	0	58,5	54	18	1,35
сб 2010 г	311	Плов из птицы	350	32,6	38,8	72,2	663	0,017	23,3	0,5	9,4	69,3	400	73,5	4,2
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				42,2	62,45	182,05	1276,5	0,297	92,1	0,56	9,5	196,4	553,2	134,7	15,97
ужин 2 3															
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	24	24	16	5,6
Итого за прием пищи:				2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	24	24	16	5,6
Всего за день:				185,4	223,35	787,9	5381,5	3,323	185,57	1,035	26,88	1345,26	2402,5	714,86	58,95
Сбалансированность:				0,96	1,0	4,0									

Неделя: 2-я, 1-й день (понедельник)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак1_3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	80	10,2	9,2	0,6	126	0,06	0	0,02	0,48	44	154	10	2
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	20,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2010 г	184	Каша вязкая гречневая	250	9	8,8	37,3	357	0,17	1,25	0,05	0,5	134	146	106	3,75
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	5,22	Йогурт	500	20	7	35,75	420	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				61,15	57,55	193,65	1629	0,805	30,5	0,155	1,58	530,6	796	291,5	11,52
обед1_3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	35	10,18	3,65	0,7	91	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	30	Салат свежий	150	5,4	7,8	11,7	217	0,09	12	0,67	6,9	84	69	30	1,35
сб 2010 г	99	Суп картофельный с бобовыми	350/30	7,68	5,4	22,32	169	0,192	7,2	0,25	0,4	60	166,8	45,6	0,72
сб 2010 г	256	Печень по-строгановски	150	32	29	14,2	384	0,45	31,2	1,3	7,6	34	554	36	12
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,4	42	258	0,08	0	0,04	1	14,6	48	9,3	1
сб 2010 г	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	105	0,01	2,07	0	0,1	7	4	4	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	2,28	Шоколад	90	7,2	29,7	52,3	385	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				81,91	92,55	271,02	2165	1,282	60,545	2,5	16,1	336,6	1224,6	253,7	28,14
полдник1_3															
сб 2010 г	451	Пирожок с мясом	100	18,3	8,55	53	267	0,18	0	0	0	37,9	163,5	48	2,1
сб 2010 г	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Итого за прием пищи:				21,2	11,05	77,8	401	0,22	1	0,01	0	158,9	253,5	62	3,1
ужин1_3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	356	Сложный гарнир	150	4,05	0,3	36,9	91	0,18	0,03	0,06	0,45	49,5	63	28,5	1,35
сб 2010 г	280	Голубцы ленивые	350	25,9	19,5	14,8	490	0,1	10,7	0,05	4,9	40,7	212	32,1	4,2
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				37,3	30,4	137,85	1104	0,44	35,73	0,17	5,45	158,8	374,2	103,8	15,97
ужин2_3															
	4,44	Творожок в упаковке	100	21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Итого за прием пищи:				21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Всего за день:				222,56	195,55	683,32	5435	2,787	128,275	2,863	23,13	1348,9	2868,3	734	59,13
Сбалансированность:				1,0	0,97	4,0									

Неделя: 2-я, 2-й день (вторник)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 1 З															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	12	Мясопродукты	120	12,48	17	0,96	128	0,036	0	0	0	30	167	18	1,98
сб 2010 г	189	Каша жидкая геркулесовая	250	6,2	9,1	47,2	302	0,1	1,2	0,05	0,2	154	177	50	2,4
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
Итого за прием пищи:				40,23	42,3	203,11	1209	0,411	30,45	0,135	0,3	511,6	701	228,5	8,35
обед 1 З															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	50	10,24	1,73	0	114	0,06	1,2	0,09	1	33,5	135,5	15,5	0,35
сб 2022 г	19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	15,1	4,35	144	0,06	27	0,15	2,7	36	43,5	24	1,35
сб 2010 г	92	Суп картофельный с мясом	300/30	4,3	3,4	23	290	0,15	14,4	0,24	0,24	30	93,6	38,4	1,4
сб 2022 г	180	Бифштекс рубленый из говядины	150	17	11,7	23,5	281	0	0,096	0	0	25,2	154,8	30	1,8
сб 2010 г	325	Рис отварной	200	4,9	7	57	205	0,04	0	0,04	0,4	16	34,6	105	0,8
сб 2010 г	364,06	Соус томатный	75	0,9	3,75	4,8	56	0,01	1,5	0,135	0,15	4,5	12	6	0,3
сб 1996 г	588	Компот из чернослива	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	0,07	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	5,54	Орехи фундук	100	15	61,5	9,4	621	0,3	1,4	0	0	170	299	172	3
Итого за прием пищи:				66,32	114,86	246,35	2369,5	0,93	53,666	0,875	4,59	427,7	1031	480,4	21,47
полдник 1 З															
сб 2010 г	297,13	Запеканка из творога с вареньем	180/60	27,7	10	54	383	0,1	0	0	0,85	330	330	36,5	1,5
	434,01	Молоко 3,2%	400	11,6	12,8	18,8	180	0,16	5,2	0,8	0	480	360	56	0,4
Итого за прием пищи:				39,3	22,8	54	563	0,26	5,2	0,8	0,85	810	690	92,5	1,9
ужин 1 З															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	7	21,7	10,5	196	0,03	9	0,07	10	252	166,5	36	2,55
сб 2010 г	260	Азу	350	26,7	23,1	26,5	363	0,18	10,5	0,015	6,15	39	307,5	63	3,15
сб 2022 г	261	Чай с медом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				41,05	55,4	123,15	1082	0,37	44,5	0,145	16,25	359,6	573,2	142,2	16,12
ужин 2 З															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				187,9	235,56	646,81	5315,5	1,991	137,816	1,955	21,99	2122,9	3009,2	951,6	50,64
Сбалансированность:				1,0	1,0	4,0									

Неделя: 2-я, 4-й день (четверг)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	253	Язык говяжий отварной	100	24	15	16,1	239	0,08	0	0	1,12	34	262	26	6
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	80	10,2	9,2	0,6	126	0,06	0	0,02	0,48	44	154	10	2
сб 2010 г	189	Каша жидкая пшеничная	250	6,8	7,8	42,1	251	0,13	1,5	0,05	0,7	145	177	35,1	2,4
сб 2010 г	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	141	90	14	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
Итого за прием пищи:				65,15	50,6	223,35	1486	0,585	28,75	0,165	2,4	683,6	1035	235,6	14,37
обед 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	35	10,18	3,65	0,7	91	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	19	Салат овощной	150	1,1	10,1	3,6	126	0,05	58	0,6	5,1	20	15	22	0,9
сб 2010 г	99	Суп картофельный с горохом	300/15	6,4	4,5	18,6	221	0,16	6	0,02	0,3	50	139	38	1,9
сб 2010 г	237	Рыба запеченная в сметанном соусе	150/50	43,5	40,3	78,5	340	0,33	18	0,11	14,4	84	236	50,7	6,4
сб 2010 г	325	Рис отварной	200	4,9	7	57	205	0,04	0	0,04	0,4	16	34,6	105	0,8
сб 2010 г	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0,07	0,01	0,5	31	23	16	0,7
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	5,54	Орехи кешью	100	18,5	45,5	22,5	600	0,5	0	0	0	47	206	270	3,8
Итого за прием пищи:				97,13	121,55	312,5	2270	1,56	90,145	1,02	20,8	385	1036,4	630,5	26,57
полдник 1 3															
сб 2010 г	467	Булочка домашняя	100	6,6	10,4	55,8	193	0,12	0	0,09	0,9	55	56	9	0,7
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				6,9	10,5	71	236	0,12	3	0,09	0,9	63	61	19	1,7
ужин 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	41	Салат витаминный	120	1,44	0,24	11,4	118	0,04	31	0,04	2,9	43,2	32,4	20,4	1,3
сб 2010 г	258	Жаркое по-домашнему	350	23,6	18,3	29	522	0,14	7	0,012	3,08	57,4	266	50,4	4,2
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				34,09	29,94	139,4	1194	0,35	63	0,112	6,08	172,8	414,6	116,5	16,22
ужин 2 3															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				204,27	212,79	766,45	5278	2,635	188,895	1,387	30,18	1318,4	2561	1009,6	61,66
Сбалансированность:				1,0	0,96	4,0									

Неделя: 2-я, 5-й день (пятница)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	110	5,52	12,5	1,02	158	0,04	0,19	0,1	0,26	40,3	90,77	6,9	1,01
сб 2010 г	189	Каша жидкая манная	250	6,1	8,2	27,6	373	0,07	1,2	0,05	0,6	157	107	18	1,2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	165	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				43,57	54	184,37	1379	0,685	30,64	0,235	1,46	549,9	693,77	200,4	7,98
обед 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	35	10,18	3,65	0,7	91	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	33	Салат из редиса с огурцами	150	1,2	15,15	4,2	189	0,03	27	0	6,75	63	58,5	18	1,5
сб 2010 г	86	Щи зеленые со сметаной	300/15/10	5,1	8,6	17	178	0,2	27,6	0,38	2	74,4	130,8	89	2,5
сб 2002 г	928	Котлеты особые из птицы	150	27,9	18,2	31,2	281	1,2	0,3	0	0	90	230	47	2,6
сб 2010 г	364,06	Соус томатный	75	0,9	3,75	4,8	56	0,01	1,5	0,135	0,15	4,5	12	6	0,3
сб 2010 г	133	Картофель тушеный	250	6,5	13	24	364	0,12	11,6	0,31	6,1	31,6	100	40	1,6
сб 2010 г	439	Напиток из варенья	200	0,1	0	26,8	108	0	2,07	0	0,1	2	2	1	0
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	5,75	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	422	0,06	0	0,06	0	8	35	6	0,06
Итого за прием пищи:				66,63	76,05	285,9	2244,5	2,08	78,145	1,125	15,2	410,5	951,1	335,8	20,63
полдник 3															
сб 2010 г	297,63	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/40	23,9	12,2	49,4	378	0,08	0	0	0,7	285	285	31,6	1,3
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				24,9	12,4	69,6	470	0,1	4	0	0,7	299	299	39,6	4,1
ужин 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	22	Салат из свежих помидоров	150	1,5	12,3	4,95	134	0,075	36	0,24	7,65	45	36	27	1,5
сб 2022 г	180	Бифитекс рубленый из говядины	150	17	11,7	23,5	281	0	0,096	0	0	25,2	154,8	30	1,8
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	55,3	258	0,08	0	0	1	5	48	9	1
сб 2022 г	261	Чай с медом	200/30	0,6	0,2	41,9	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				33,35	41	187,6	1275	0,315	61,096	0,3	8,75	143,8	338	109,2	14,72
ужин 2 3															
	434,01	Молоко 3,2%	400	11,6	12,8	18,8	180	0,16	5,2	0,8	0	480	360	56	0,4
Итого за прием пищи:				11,6	12,8	0	180	0,16	5,2	0,8	0	480	360	56	0,4
Всего за день:				180,05	196,25	727,47	5548,5	3,34	179,081	2,46	26,11	1883,2	2641,87	741	47,83
Сбалансированность:				0,94	1,0	4,0									

Неделя: 2-я, 6-й день (суббота)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	5	Мясопродукты	120	12,48	17	0,96	128	0,036	0	0	0	30	167	18	1,98
сб 2022 г	126	Каша жидкая рисовая	250	4,7	7,6	50,4	298	0,05	1,2	0,05	0,6	190	128	27	1,2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				38,73	40,8	206,31	1205	0,361	30,45	0,135	0,7	547,6	652	205,5	7,15
обед1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	50	10,24	1,73	0	114	0,06	1,2	0,09	1	33,5	135,5	15,5	0,35
сб 2010 г	19	Салат из свежих огурцов	150	1,65	13,65	5,55	165	0,06	59	0,15	7,2	60	37,5	21	1
сб 2010 г	76	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/20	3,84	6,72	26,5	184	0,06	13,2	0,26	0,2	62	30	69,6	1,56
сб 2010 г	283	Тефтели	150	22,2	18,5	16,5	508	0,1	2,5	0	7,5	20	192,5	25	2,5
сб 2010 г	372	Соус сметанный с томатом	75	0,8	2	3,6	90	0,01	0	0,02	0,01	12	12	3	1
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	200	6	6,8	55,8	163	0,16	0	0	0	24	144	98	3,2
сб 2010 г	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	105	0,01	2,07	0	0,1	7	4	4	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	1029	Конфеты шоколадные	100	4	22,3	60	392	0,03	0	0	0	28	80	99	3
Итого за прием пищи:				60,88	82,3	295,75	2277	0,8	85,97	0,58	16,11	346	890,5	421,6	25,08
полдник1 3															
сб 1996 г	480	Кекс столичный	150	8,7	30,75	85,8	659	159	0	0,255	1,59	49,95	120	19,95	1,8
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	5	4	8	1
Итого за прием пищи:				8,9	30,85	100,8	698,5	159	0	0,255	1,59	54,95	124	27,95	2,8
ужин1 3															
сб 2010 г	351.4	Сложный гарнир	150	7,5	3,75	10,05	74	0,04	15	0,12	0,45	60	109,5	24	1,95
сб 2010 г	257	Мясо тушёное	100/75	27,3	22	3,7	457	0,05	0	0,08	2,9	53,3	205	26,6	2,6
сб 2010 г	333	Картофель отварной	250	4,7	7,7	56	221	0,25	35	0,06	0,32	35	131	50	2
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				46,8	35,85	155,8	1200	0,5	75	0,26	3,67	215,9	542,7	143,8	16,95
ужин2 3															
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
Итого за прием пищи:				2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
Всего за день:				157,31	190,2	799,06	5564,5	160,701	199,42	1,23	22,07	1192,45	2237,2	814,85	57,58
Сбалансированность:				1.0	1.0	4.0									

Неделя: 2-я, 7-й день (воскресенье)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	80	10,2	9,2	0,6	126	0,06	0	0,02	0,48	44	154	10	2
сб 2010 г	189	Каша жидкая ячневая	250	6,5	7,6	44,7	348	0,1	1,2	0,05	0,07	203,6	217	33	1,2
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	5,22	Йогурт	500	20	7	35,75	420	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				59,85	54,55	208,25	1684	0,755	28,45	0,165	1,15	653,2	907	215,5	8,97
обед 1 3															
сб 2010 г	60	Сельдь с луком	50/10	7,1	7,1	1,6	99	0,2	0,02	0,01	2,5	26	79	13	0,5
сб 2010 г	356	Сложный гарнир	150	4,05	0,3	36,9	91	0,18	0,03	0,06	0,45	49,5	63	28,5	1,35
сб 2010 г	97	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/30	10,6	7,2	21	318	0,16	13,2	0,25	0,36	35	151	43,2	2,4
сб 1996 г	375	Гуляш из говядины	100/75	21,05	16,95	23,85	290	0,12	1,2	0,045	0	57	270	36	2,85
сб 2010 г	325	Рис отварной	200	4,9	7	57	285	0,04	0	0,04	0,4	16	34,6	105	0,8
сб 2010 г	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	3,13	Печенье	100	9,7	8,2	65,6	394	0,014	0	0,06	0	26	54	17	1,3
Итого за прием пищи:				69,98	49,23	330,15	2060,5	1,024	222,45	0,625	3,71	321	907,6	332,2	21,65
полдник 1 3															
	586,27	Шарлотка с яблоками	150	6,9	3,9	71	299	0,075	0,16	0,06	0,7	32,1	0,6	13,9	2,5
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				7,2	4	86,2	342	0,075	3,16	0,06	0,7	40,1	5,6	23,9	3,5
ужин 1 3															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	16	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24,65	Помидоры порционно	100	0,7	0,1	1,9	196	0,03	7	0	0	17	30	14	0,5
сб 2010 г	309	Рагу из птицы	350	25,2	15,9	24	494	0,21	42	0,37	0,11	25,2	387	44	4
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	156	0	0	0	2,3	52	191	41	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				34,95	27,4	124,9	1243	0,41	74	0,43	2,51	152,4	702,2	134,7	15,22
ужин 2 3															
	4,44	Творожок в упаковке	100	21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Итого за прием пищи:				21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Всего за день:				192,98	139,18	752,5	5465,5	2,304	328,56	1,308	8,07	1330,7	2742,4	729,3	49,74
Сбалансированность:				1,0	0,95	4,0									

Среднее фактическое:

0,99	1,0	4,0	5507
------	-----	-----	------

Составил:  диет. сестра /Е.В. Сахарова/

Утвердил:  зам. директора /Г.Г. Семенихина/

Составил:  зав. производством /Е.А. Ваулина/

**Циклическое 14-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания
по группам вида спорта «Б» (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)
для спортсменов СПб ГБПОУ «УОР №2 (техникум)»**

**Циклическое 14 - дневное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед, ужин)**

Неделя: 1-я, 1-й день (понедельник)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	12	Мясопродукты	120	12,9	28,8	0,15	210	0,06	0	0	0,6	12	69	10,5	1,35
сб 2022 г	126	Каша жидкая рисовая	200	4,7	7,6	40,4	198	0,05	1,2	0,05	0,6	190	128	27	1,2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				39,15	52,6	195,5	1187	0,385	30,45	0,135	1,3	529,6	554	198	6,52
обед1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	50	10,24	1,73	0	94	0,06	1,2	0,09	1	33,5	135,5	15,5	0,35
сб 2022 г	19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	15,1	4,35	184	0,06	27	0,15	2,7	36	43,5	24	1,35
сб 2010 г	107	Суп с крупой, с мясом	300/15	11	6	26,5	303	0,036	1,2	0,024	0,24	18	103	20,4	1,44
сб 2010 г	312	Птица тушёная в сметанном соусе	150/50	33,9	25,5	4,15	266	0,06	2,1	0,06	0	49,5	234	28,5	2,4
сб 2010 г	335	Пюре картофельное	200	4,1	7,2	40,4	169	0,18	6,6	0,05	0,26	62	103	58	1,5
сб 1996 г	588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,2	112	0,1	1,8	0	0	18	10	4	0,2
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	3,35	Мармелад	100	0,1	0	80	320	0	0	0	0	4	1	2	0,4
Итого за прием пищи:				73,04	65,93	282,5	1912	0,786	43,9	0,434	4,3	306,5	871	230,9	16,31
полдник1 2															
	451	Пирожок с капустой	150	7,35	15,75	23,5	347	0,2	5,6	0	0	51,9	96	36	2
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	5	4	8	1
Итого за прием пищи:				7,55	15,85	38,5	387	0,2	5,6	0	0	56,9	100	44	3
ужин1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	62	Салат дальневосточный	120	0,12	0,2	1,6	10	0,04	8	0,06	0,2	60	174	60	0,6
	45	Кукуруза консервированная	50	1,75	0,75	10	55	0	0,9	1	0,05	1,5	0	7,5	0,15
сб 2010 г	259	Гуляш	75/75	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	35,3	258	0,08	0	0	1	5	48	9	1
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	5,6	2,2	38,55	208	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				32,32	33,95	136,15	1095	0,31	34,9	1,13	3,55	148,1	471,95	138,95	14,17
ужин2 2															
сб 2010 г	435	Кефир 3,2%	200	6,8	6,2	9,4	124	0	0	0	0	200	0	0	0
Итого за прием пищи:				6,8	6,2	9,4	124	0	0	0	0	200	0	0	0
Всего за день:				158,86	174,53	662,05	4705	1,681	114,85	1,699	9,15	1241,1	1996,95	611,85	40
Сбалансированность:				0,99	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 2-й день (вторник)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	52	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
сб 2022 г	128	Каша жидкая пшённая	200	6,7	8,3	53,8	276	0,015	1,2	0,05	0,12	115	168	44	2,4
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				49,25	54,1	211,55	1365	0,65	30,45	0,155	4,32	551,6	846	233,5	10,17
обед1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	30	9,18	3,45	0,3	89	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	19	Салат овощной	150	1,1	7,3	3,6	136	0,05	58	0,6	5,1	20	15	31	0,9
сб 2010 г	76	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/20	3,84	6,72	26,5	204	0,06	13,2	0,26	0,2	48	30	72,1	1,56
сб 2010 г	237	Рыба запеченная в сметанном соусе	130/50	37,7	25	68	295	0,19	15,6	0,1	12,5	52,8	205	44	5,6
сб 2010 г	325	Рис отварной	150	3,7	5,3	42,8	154	0,03	0	0,03	0,3	12	26	79	0,6
сб 2022 г	270	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,3	40,4	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	4,35	Орехи миндаль	100	18,6	43,7	13	509	0,25	1,5	0	0	273	473	234	4,2
Итого за прием пищи:				86,75	102,05	278,5	1954	1,02	292,375	1,39	18,2	541,8	1120,8	583,9	23,13
полдник1_2															
сб 2010 г	297,13	Запеканка из творога с вареньем	150/40	24	8,7	46,7	254	0,09	0	0	0,74	285,3	285	31,6	1,3
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:2.28				24,3	8,8	61,9	297	0,09	3	0	0,74	293,3	290	41,6	2,3
ужин1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	43	Салат картофельный	150	2,28	8,9	18,8	191	0,09	25	0	2,98	34	63,5	28,2	1,16
сб 2022 г	182	Котлеты из говядины	120	17	9,1	23,5	281	0	0,096	0	0	19,2	154,8	30	1,8
сб 2010 г	364	Соус томатный	50	0,6	2,5	5,2	37	0,01	1	0,09	0,1	3	8	4	0,2
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,5	5,1	41,9	122	0,12	0	0	0	18	108	6,35	2,4
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
Итого за прием пищи:				31,73	36,2	175,55	1153,5	0,38	51,096	0,15	3,18	142,8	433,5	111,75	15,98
ужин2_2															
	434,01	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,4	0	240	180	28	0,2
Итого за прием пищи:				5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,4	0	240	180	28	0,2
Всего за день:				197,83	207,55	736,9	4859,5	2,22	379,521	2,095	26,44	1769,5	2870,3	998,75	51,78
Сбалансированность:				0,95	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 3-й день (среда)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	253	Язык говяжий отварной	100	24	15	16,1	239	0,08	0	0	1,12	34	262	26	6
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,01	0,24	22	77	5	1
сб 2010 г	189	Каша жидкая геркулесовая	200	6,2	9,1	47,2	218	0,1	1,2	0,05	0,2	154	177	50	2,4
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
Итого за прием пищи:				56,85	44,9	218,55	1299	0,485	30,45	0,145	1,66	537,6	873	241,5	13,37
обед1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	50	10,24	1,73	0	94	0,06	1,2	0,09	1	33,5	135,5	15,5	0,35
сб 2010 г	25	Салат из свежих овощей	150	1,6	15,1	20,4	189	0,07	87	0,24	7,65	30	33	22,5	1,35
сб 2010 г	97	Суп картофель. с фрикадельками	300/25	8,39	5,2	27,4	183	0,14	11	0,21	0,3	29	126	36	2
сб 2010 г	313	Котлеты натуральные из филе птицы	100	28,4	5,8	20,8	146	0,06	18	0,2	0,6	52	206	32	2
сб 2010 г	349	Рагу из овощей с маслом сливочным	200	6	17	36	178	0,79	12	0,11	0,9	49	123	33	1,5
сб 1996 г	588.1	Компот из чернослива с курагой	200	0,77	0,09	25,77	109	0,01	0,71	0	0,76	25,06	23,38	20,72	0,66
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	2,28	Шоколад	90	7,2	29,7	52,3	385	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				72,78	84,73	236,6	1748	1,41	133,2	0,91	10,55	279	864,5	217,5	15,87
полдник1 2															
сб 2010 г	465	Булочка ванильная	100	7,1	8	63,3	238	0,12	0	0,06	0,9	18	61	9	0,7
сб 2010 г	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Итого за прием пищи:				10	10,5	88,1	372	0,16	1	0,07	0,9	139	151	23	1,7
ужин1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	51	Винегрет овощной	150	2,1	15,1	24,9	195	0,03	22,5	0,37	6,9	57	54	28,5	1,5
сб 2010 г	257	Мясо тушёное	75/50	20,5	16,5	2,8	320	0,04	0	0,06	2,2	40	154	20	2
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	41,9	171	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				35,45	47	155,75	1208,5	0,29	47,5	0,52	10	176,6	343,2	98,7	14,72
ужин2 2															
	4,44	Творожок в упаковке	100	21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Итого за прием пищи:				21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Всего за день:				196,08	191,13	702	4763,5	2,385	212,65	1,673	23,11	1296,2	2451,7	603,7	46,06
Сбалансированность:				1,0	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 4-й день (четверг)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	52	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
сб 2010 г	184	Каша вязкая гречневая	200	9	8,8	37,3	285	0,17	1,25	0,05	0,5	134	146	106	3,75
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
Итого за прием пищи:				52,75	55,8	202,25	1438	0,825	28,5	0,165	4,7	623,6	864	292,5	11,52
обед1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	35	10,18	3,65	0,7	91	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2022 г	19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	15,1	4,3	166	0,06	27,5	0,02	2,97	36,2	43,7	24,2	1,38
сб 2010 г	99	Суп картофельный с горохом	300/15	6,4	4,5	18,6	171	0,16	6	0,02	0,3	50	139	38	1,9
сб 2010 г	231	Рыба туш. в томате с овощами	150/100	35,4	24,3	12,3	429	0,36	9	0,96	7,8	66	423	84	2,1
сб 2010 г	333	Картофель отварной	200	3,8	6,2	44,7	191	0,2	28	0,05	0,26	28	105,3	40	1,6
сб 2010 г	439	Напиток из варенья	200	0,1	0	26,8	108	0	2,07	0	0,1	2	2	1	0
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,3	40,4	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	3,13	Печенье	50	4,85	4,1	32,8	167	0,007	0	0,03	0	13	47	8,5	0,65
Итого за прием пищи:				74,03	68,15	240,1	1786,5	1,227	76,645	1,32	11,53	318,2	1128,8	316,5	16,9
полдник1_2															
	586,27	Шарлотка с яблоками	150	6,9	3,9	71	309	0,075	0,16	0,06	0,7	32,1	0,6	13,9	2,5
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				7,2	4	86,2	352	0,075	3,16	0,06	0,7	40,1	5,6	23,9	3,5
ужин1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	41	Салат витаминный	120	1,44	0,24	11,4	118	0,04	31	0,04	2,9	43,2	32,4	20,4	1,3
сб 2010 г	265	Плов из говядины	300	34,4	34,2	65	548	0,12	2,16	0,04	6,3	34	286	74	4,8
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
сб 2022 г	261	Чай с медом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				44,89	45,84	175,4	1220	0,33	58,16	0,14	9,3	149,4	434,6	140,1	16,82
ужин2_2															
	434,01	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за прием пищи:				5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Всего за день:				184,67	180,19	713,35	4886,5	2,537	169,065	1,725	26,23	1371,3	2613	801	48,94
Сбалансированность:				1,0	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 5-й день (пятница)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	5	Мясопродукты	120	12,48	17	0,96	128	0,036	0	0	0	30	167	18	1,98
сб 2010 г	189	Каша жидкая ячневая	200	6,5	7,6	44,7	258	0,1	1,2	0,05	0,07	203,6	217	33	1,2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	118	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
Итого за прием пищи:				40,53	40,8	200,61	1035	0,411	30,45	0,135	0,17	561,2	741	211,5	7,15
обед1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	30	9,18	3,45	0,3	89	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	30	Салат степной	150	10,4	7,8	11,7	217	0,09	12	0,67	6,9	84	69	30	1,35
сб 2010 г	91	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	300/15/10	13,6	7	21	192	0,1	9,6	0,25	0,24	40,8	94,8	32,4	1,2
сб 1996 г	376	Поджарка	150	22,6	48,9	6	513	0,12	3,1	0	0	44	267	37,7	3,1
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,4	42	258	0,08	0	0,04	1	14,6	48	9,3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	3,85
сб 1996 г	588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,2	112	1	0,07	0	0	18	10	4	0,2
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	4,34	Орехи грецкие	100	16,2	60,8	11,1	656	0,39	5,8	0	0	89	332	120	2
Итого за прием пищи:				90,63	144,55	199	2501	2,22	34,645	1,2	8,24	413,4	1189,6	354,2	16,12
полдник1_2															
	3,3	Сдоба в ассортименте	100	8,1	5,3	54,9	271	0,16	0	0,02	0	25	91	33	2
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				8,4	5,4	70,1	314	0,16	3	0,02	0	33	96	43	3
ужин1_2															
сб 2010 г	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	7	21,7	10,5	196	0,03	9	0,07	10	252	166,5	36	2,55
сб 2010 г	314	Котлеты рубленые из птицы	120	21,84	12,4	166	197	0,09	0,9	0,05	0	70	130	36	2,1
сб 2010 г	364	Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	0,01	1	0,09	0,1	3	8	4	0,2
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	122	0,12	0	0	0	18	108	73,5	2,4
сб 2022 г	261	Чай с медом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				41,24	44,1	287,65	1000	0,41	35,9	0,21	10,1	410,6	509,7	192,7	17,65
ужин2_2															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				181,8	235,05	777,56	4942	3,221	107,995	1,565	18,51	1432,2	2550,3	809,4	46,72
Сбалансированность:				0,9	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 6-й день (суббота)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	52	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
сб 2010 г	189	Каша жидкая манная	250	6,1	8,2	27,6	343	0,07	1,2	0,05	0,6	157	107	18	1,2
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
Итого за прием пищи:				49,85	55,2	192,55	1496	0,725	28,45	0,165	4,8	646,6	825	204,5	8,97
обед1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2002 г	139	Салат из моркови	150	1,95	1,25	16,05	131	0,09	6,4	0,3	0	78	79	51	0,9
сб 1996 г	140	Суп картофельный с рыбой	300/30	11,9	2,7	26	193	0,2	33	0,05	1,4	37,8	213,3	57,8	1,8
сб 2010 г	312	Птица тушёная в сметанном соусе	150/50	33,9	15,2	4,15	243	0,06	2,1	0,6	0	69,5	234	28,5	2,4
сб 2010 г	325	Рис отварной	150	3,7	5,3	42,8	154	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
сб 2010 г	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	1029	Конфеты шоколадные	100	4	22,3	60	392	0,03	0	0	0	28	80	99	3
Итого за прием пищи:				67,08	57,23	253,1	1680	0,69	245,5	1,22	1,8	314,8	911,3	336,8	18,37
полдник1 2															
сб 2010 г	443	Оладьи с вареньем	150/40	10,2	10,3	66	425	0,2	0,2	0,25	0	36,3	197,6	52,1	2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				10,5	10,4	81,2	468	0,2	3,2	0,25	0	44,3	202,6	62,1	3
ужин1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	20,19	Салат из соленых (или свежих) огурцов с луком	120	3,2	6,1	3,1	80	0,02	7,2	0	2,8	27,6	33,6	15,6	0,8
сб 2010 г	299	Запеканка картофельная с мясом	300	25,9	24,2	60,9	498	0,33	28,8	0,005	7,4	61,2	314,4	84	3,3
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				38,15	41,7	163	1132	0,52	61	0,065	10,3	161	464,2	145,3	14,82
ужин2 2															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				166,58	164,73	710,05	4868	2,155	342,15	1,7	16,9	1180,7	2417,1	756,7	47,96
Сбалансированность:				0,96	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 7-й день (воскресенье)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	252	Мясо отварное	75	17,9	41,7	0	487	0,6	0	0	0,5	8,76	3,3	30,06	2,13
сб 2010 г	189	Каша жидкая пшеничная	200	6,8	7,8	42,1	243	0,13	1,2	0,05	0,7	145	177	35,1	2,4
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				46,25	65,7	197,05	1509	1,005	30,45	0,135	1,3	481,36	537,3	225,66	8,5
обед1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	60	Сельдь с луком	50/10	7,1	7,1	1,6	99	0,2	0,02	0,01	2,5	26	79	13	0,5
сб 2010 г	356	Сложный гарнир	150	4,05	0,3	36,9	91	0,018	0,03	0,06	0,45	49,5	63	28,5	1,35
сб 2010 г	88	Щи из квашеной капусты с говядиной, сметаной	300/25/10	3,8	6,8	8,9	113	0,06	16	0,02	0,3	91	59	25	0,06
сб 2010 г	271	Шницель натуральный рубленый из говядины	120	23,7	27,6	22	315	0,012	0	0,02	6,5	21,6	247,2	38,4	4,8
сб 2010 г	335	Пюре картофельное	200	4,1	7,2	40,4	169	0,18	6,6	0,05	0,26	62	103	58	1,5
сб 2010 г	372	Соус сметанный с томатом	50	0,8	2	3,6	45	0,001	0	0,02	0,01	12	12	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
сб 2010 г	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0,07	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	1,45	Пряники	100	6	4,6	63	183	0,06	0	0	0	10	45	10	6,6
Итого за прием пищи:				61,1	65,9	287,8	1610	0,841	26,72	0,25	10,62	378,6	872,2	270,4	25,18
полдник1 2															
сб 2010 г	294,23	Сырники из творога со сушённым молоком	150/30	27,7	20,1	49	320	0,8	1,4	0,1	3,8	239	335	36	1,2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	5	4	8	1
Итого за прием пищи:				27,9	20,2	64	360	0,8	1,4	0,1	3,8	244	339	44	2,2
ужин1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2002 г	88	Салат-коктейль овощной	150	2,25	10,05	23,7	91	0,12	43,8	0	0	58,5	54	18	1,35
сб 2010 г	311	Плов из птицы	300	27,9	33,3	61,9	567	0,015	20	0,4	8,1	59,4	291,6	63	3,6
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				37,5	53,95	171,75	1180,5	0,295	88,8	0,46	8,2	186,5	444,8	124,2	15,37
ужин2 2															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				173,75	205,95	740,8	4751,5	2,961	151,37	0,945	23,92	1304,46	2207,3	672,26	54,05
Сбалансированность:				0,98	1,0	4,0									

Неделя: 2-я, 1-й день (понедельник)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	20,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,01	0,24	22	77	5	1
сб 2010 г	184	Каша вязкая гречневая	200	9	8,8	37,3	285	0,17	1,25	0,05	0,5	134	146	106	3,75
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,02	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				46,05	49,7	193,35	1279	0,775	30,5	0,14	1,34	508,6	719	286,5	10,52
обед1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	35	10,18	3,65	0,7	91	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	30	Салат степной	150	5,4	7,8	11,7	217	0,09	12	0,67	6,9	84	69	30	1,35
сб 2010 г	99	Суп картофельный с бобовыми	300/25	7,68	5,4	22,32	169	0,192	7,2	0,25	0,4	60	166,8	45,6	0,72
сб 2010 г	256	Печень по-строгановски	120	32	23	14,2	291	0,45	31,2	1,3	7,6	34	554	36	12
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,4	42	258	0,08	0	0,04	1	14,6	48	9,3	1
сб 2010 г	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	105	0,01	2,07	0	0,1	7	4	4	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0	28	28	16	5,6
	2,28	Шоколад	90	7,2	29,7	52,3	385	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				81,91	86,55	271,02	2072	1,282	60,545	2,5	16,1	336,6	1224,6	253,7	28,14
полдник1_2															
сб 2010 г	451	Пирожок с мясом	75	9,2	4,3	26,6	134	0,09	0	0	0	16	82	24	1,1
сб 2010 г	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Итого за прием пищи:				12,1	6,8	51,4	268	0,13	1	0,01	0	137	172	38	2,1
ужин1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	356	Сложный гарнир	150	4,05	0,3	36,9	91	0,18	0,03	0,06	0,45	49,5	63	28,5	1,35
сб 2010 г	280	Голубцы ленивые	300	25,9	19,5	14,8	390	0,1	10,7	0,05	4,9	40,7	212	32,1	4,2
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				37,3	30,4	137,85	1004	0,44	35,73	0,17	5,45	158,8	374,2	103,8	15,97
ужин2_2															
	4,44	Творожок в упаковке	100	21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Итого за прием пищи:				21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Всего за день:				198,36	177,45	656,62	4759	2,667	128,275	2,848	22,89	1305	2709,8	705	57,13
Сбалансированность:				1,0	0,9	4,0									

Неделя: 2-я, 2-й день (вторник)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	12	Мясопродукты	120	8,6	15,2	0,1	128	0,08	0	0	0	15	107	11	1,5
сб 2010 г	189	Каша жидкая геркулесовая	200	6,2	9,1	47,2	218	0,1	1,2	0,05	0,2	154	177	50	2,4
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
Итого за прием пищи:				36,35	40,5	202,25	1125	0,455	30,45	0,135	0,3	496,6	641	221,5	7,87
обед1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	50	10,24	1,73	0	114	0,06	1,2	0,09	1	33,5	135,5	15,5	0,35
сб 2022 г	19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	15,1	4,35	184	0,06	27	0,15	2,7	36	43,5	24	1,35
сб 2010 г	92	Суп картофельный с мясом	300/30	4,3	3,4	23	290	0,15	14,4	0,24	0,24	30	93,6	38,4	1,4
сб 2022 г	180	Бифштекс рубленый из говядины	120	17	11,7	23,5	281	0	0,096	0	0	25,2	154,8	30	1,8
сб 2010 г	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	22,8	154	0,03	0	0,03	0,3	12	26	79	0,6
сб 2010 г	364,06	Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	0,01	1	0,09	0,1	3	8	4	0,2
сб 1996 г	588	Компот из чернослива	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	0,07	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	5,54	Орехи фундук	100	15	61,5	9,4	621	0,3	1,4	0	0	170	299	172	3
Итого за прием пищи:				63,82	112,71	190,35	2248	0,9	49,166	0,82	4,44	408,2	1004,4	444,4	18,37
полдник1 2															
сб 2010 г	297,13	Запеканка из творога с вареньем	150/40	24	8,7	46,7	214	0,09	0	0	0,74	285,3	285	31,6	1,3
	434,01	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за прием пищи:				29,8	15,1	56,1	304	0,17	2,6	0,04	0,74	525,3	465	59,6	1,5
ужин1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	7	21,7	10,5	196	0,03	9	0,07	10	252	166,5	36	2,55
сб 2010 г	260	Азу	300	26,7	30	26,55	483	0,18	8	0,01	6,15	39	307,5	63	4,5
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				41,05	62,3	123,2	1202	0,37	42	0,14	16,25	359,6	573,2	142,2	17,47
ужин2 2															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				172,02	230,81	592,1	4971	1,915	128,216	1,135	21,73	1803,7	2697,6	875,7	48,01
Сбалансированность:				1,0	1,0	4,0									

Неделя: 2-я, 3-й день (среда)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	52	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
сб 2010 г	185	Каша вязкая пшённая с тыквой	200	6,5	7,5	35	212	0,15	6	0,02	1,2	207	150	48,4	2,4
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				50,25	54,5	199,95	1365	0,805	33,25	0,135	5,4	696,6	868	234,9	10,17
обед1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	30	9,18	3,45	0,3	89	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	62	Салат дальневосточный	120	0,12	0,2	0,6	10	0,04	8	0,06	0,2	60	174	60	16,2
	24,00	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	0,9
сб 2010 г	105	Суп с макаронными изделиями и курицей	300/30	4,32	5,04	26,5	138	0,05	1,2	0,25	0,5	21,6	37,2	10,8	0,72
сб 1996 г	379	Эскалоп	150	22,6	27,8	0	341	0,11	0	0	0	21,2	225	30	2,4
сб 2010 г	141	Рагу из овощей	200	13,6	13,8	14	296	0,08	12	0,48	8,8	38,6	64	29,3	1,2
сб 1996 г	588	Компот из изюма	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0,07	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	3,13	Печенье	50	4,85	4,1	32,8	167	0,007	0	0,03	0	13	47	8,5	0,65
Итого за прием пищи:				67,32	64,89	189,4	1659,5	0,807	50,345	1,07	10,1	312,4	965	295,4	32,04
полдник1 2															
	3,3	Сдоба в ассортименте	100	8,1	5,3	54,9	271	0,16	0	0,02	0	25	91	33	2
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				8,4	5,4	70,1	314	0,16	3	0,02	0	33	96	43	3
ужин1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	351.4	Сложный гарнир	150	7,5	3,75	10,05	134	0,04	15	0,12	0,45	60	109,5	24	1,95
сб 2010 г	316	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	120/50	8,5	10,5	6,8	298	0,04	4,8	0,13	0,36	7,32	92	15,6	1,1
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	200	6	6,8	55,8	203	0,16	0	0	0	24	144	98	3,2
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				29,35	31,65	158,8	1158	0,4	44,8	0,31	0,91	159,92	444,7	180,8	16,67
ужин2 2															
сб 2010 г	435	Кефир 3,2%	200	6,8	6,2	9,4	124	0	0	0	0	200	0	0	0
Итого за прием пищи:				6,8	6,2	9,4	124	0	0	0	0	200	0	0	0
Всего за день:				162,12	162,64	627,65	4620,5	2,172	131,395	1,535	16,41	1401,92	2373,7	754,1	61,88
Сбалансированность:				0,9	1,0	4,0									

Неделя: 2-я, 4-й день (четверг)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	253	Язык говяжий отварной	100	24	15	16,1	239	0,08	0	0	1,12	34	262	26	6
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,01	0,24	22	77	5	1
сб 2010 г	189	Каша жидкая пшеничная	200	6,8	7,8	42,1	243	0,13	1,2	0,05	0,7	145	177	35,1	2,4
сб 2010 г	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	141	90	14	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
Итого за прием пищи:				60,05	46	223,05	1415	0,555	28,45	0,155	2,16	661,6	958	230,6	13,37
обед1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	35	10,18	3,65	0,7	91	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	19	Салат овощной	150	1,1	10,1	3,6	116	0,05	28	0,6	5,1	20	15	22	0,9
сб 2010 г	99	Суп картофельный с горохом	300/15	6,4	4,5	18,6	171	0,16	6	0,02	0,3	50	139	38	1,9
сб 2010 г	237	Рыба запеченная в сметанном соусе	130/50	37,7	35	58	295	0,29	15,6	0,1	12,5	72,8	205	44	5,6
сб 2010 г	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	154	0,03	0	0,03	0,3	12	26	79	0,6
сб 2010 г	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0,07	0,01	0,5	31	23	16	0,7
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	5,54	Орехи кешью	100	18,5	45,5	22,5	527	0,5	0	0	0	47	206	270	3,8
Итого за прием пищи:				89,13	115,35	247,6	1949	1,49	53,745	1	18,8	355,8	982,8	589,8	22,77
полдник1_2															
сб 2010 г	467	Булочка домашняя	100	6,6	10,4	55,8	193	0,12	0	0,09	0,9	55	56	9	0,7
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				6,9	10,5	71	236	0,12	3	0,09	0,9	63	61	19	1,7
ужин1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	41	Салат витаминный	120	1,44	0,24	11,4	118	0,04	31	0,38	2,9	43,2	32,4	20,4	1,3
сб 2010 г	258	Жаркое по-домашнему	300	20,23	15,69	24,86	404	0,12	6	0,01	2,64	49,2	228	42,2	3,6
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				30,72	27,33	135,26	1076	0,33	62	0,45	5,64	164,6	376,6	108,3	15,62
ужин2_2															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				187,8	199,38	697,11	4768	2,515	151,195	1,695	27,5	1259	2392,4	955,7	56,26
Сбалансированность:				1,0	0,95	4,0									

Неделя: 2-я, 5-й день (пятница)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	52	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
сб 2010 г	189	Каша жидкая манная	200	6,1	8,2	27,6	138	0,07	1,2	0,05	0,6	157	107	18	1,2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				48,65	54	185,35	1227	0,705	30,45	0,155	4,8	593,6	785	207,5	8,97
обед1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	35	10,18	3,65	0,7	91	0,15	0,075	0,18	0	37,5	127,8	42,3	0,6
сб 2010 г	33	Салат из редиса с огурцами	150	1,2	15,15	4,2	189	0,03	27	0	6,75	63	58,5	18	1,5
сб 2010 г	86	Щи зеленые со сметаной	300/15/10	5,1	8,6	17	138	0,2	27,6	0,38	2	74,4	130,8	89	2,5
сб 2002 г	928	Котлеты особые из птицы	120	22,3	14,6	25	175	0,1	0,24	0	0	72	184	38	2,1
сб 2010 г	364,06	Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	45	0,01	1	0,09	0,1	3	8	4	0,2
сб 2010 г	133	Картофель тушеный	200	5,2	9,4	19	291	0,1	9,3	0,25	4,9	25,3	80	32	1,3
сб 2010 г	439	Напиток из варенья	200	0,1	0	26,8	108	0	2,07	0	0,1	2	2	1	0
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	5,75	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	322	0,06	0	0,06	0	8	35	6	0,06
Итого за прием пищи:				58,43	67,4	252,9	1823	0,94	71,285	1,02	13,95	370,7	867,1	308,8	16,93
полдник1_2															
сб 2010 г	297,63	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	23,9	9,2	49,4	329	0,08	0	0	0,7	285	285	31,6	1,3
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				24,9	9,4	69,6	421	0,1	4	0	0,7	299	299	39,6	4,1
ужин1_2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	22	Салат из свежих помидоров	150	1,5	10,3	4,95	134	0,075	36	0,24	7,65	45	36	27	1,5
сб 1996 г	375	Бефстроганов из говядины	100/75	21,05	16,95	23,85	323	0,12	1,2	0,045	0	57	270	36	2,85
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,4	42	258	0,08	0	0,04	1	14,6	48	9,3	1
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	41,9	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				37,2	44,25	174,65	1237	0,435	62,2	0,385	8,75	185,2	453,2	115,5	15,77
ужин2_2															
	434,01	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за прием пищи:				5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Всего за день:				174,98	181,45	691,9	4798	2,26	170,535	1,6	28,2	1688,5	2584,3	699,4	45,97
Сбалансированность:				0,94	1,0	4,0									

Неделя: 2-я, 6-й день (суббота)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	5	Мясопродукты	120	8,6	14,1	0,1	128	0,08	0	0	0	15	107	11	1,5
сб 2022 г	126	Каша жидкая рисовая	200	4,7	7,6	40,4	178	0,05	1,2	0,05	0,6	190	128	27	1,2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				34,85	37,9	195,45	1085	0,405	30,45	0,135	0,7	532,6	592	198,5	6,67
обед1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	50	10,24	1,73	0	114	0,06	1,2	0,09	1	33,5	135,5	15,5	0,35
сб 2010 г	19	Салат из свежих огурцов	150	1,65	13,65	5,55	165	0,06	59	0,15	7,2	60	37,5	21	1
сб 2010 г	76	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/20	3,84	6,72	26,5	204	0,06	13,2	0,26	0,2	62	30	69,6	1,56
сб 2010 г	283	Тефтели	120	17,8	14,8	13,2	382	0,08	2	0	6	16	154	20	2
сб 2010 г	372	Соус сметанный с томатом	50	0,8	2	3,6	35	0,01	0	0,02	0,01	12	12	3	1
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	122	0,12	0	0	0	18	108	73,5	2,4
сб 2010 г	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	105	0,01	2,07	0	0,1	7	4	4	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	1029	Конфеты шоколадные	100	4	22,3	60	332	0,03	0	0	0	28	80	99	3
Итого за прием пищи:				53,98	76,7	238,35	1923	0,72	81,47	0,58	14,61	322	802	384,1	20,98
полдник1 2															
сб 1996 г	480	Кекс столичный	150	8,7	30,75	85,8	456	159	0	0,255	1,59	49,95	120	19,95	1,8
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	5	4	8	1
Итого за прием пищи:				8,9	30,85	100,8	496	159	0	0,255	1,59	54,95	124	27,95	2,8
ужин1 2															
сб 2010 г	351,4	Сложный гарнир	150	7,5	3,75	10,05	184	0,04	15	0,12	0,45	60	109,5	24	1,95
сб 2010 г	257	Мясо тушеное	75/50	20,5	16,5	2,8	320	0,04	0	0,06	2,2	40	154	20	2
сб 2010 г	333	Картофель отварной	200	3,8	6,2	44,7	191	0,2	28	0,05	0,26	28	105,3	40	1,6
сб 2022 г	261	Чай с медом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,7	2,1	38,55	177	0,09	0	0	0	15	48	10,5	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				39,1	28,85	143,6	1143	0,44	68	0,23	2,91	195,6	466	127,2	15,95
ужин2 2															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				137,83	174,5	698,4	4739	160,585	183,92	1,2	19,81	1119,15	1998	745,75	49,2
Сбалансированность:				1.0	1.0	4.0									


Неделя: 2-я, 7-й день (воскресенье)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,01	0,24	22	77	5	1
сб 2010 г	189	Каша жидкая ячневая	200	6,5	7,6	44,7	258	0,1	1,2	0,05	0,07	203,6	217	33	1,2
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	250	3,8	1,25	52,5	248	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого за прием пищи:				44,75	46,7	207,95	1316	0,725	28,45	0,155	0,91	631,2	830	210,5	7,97
обед1 2															
сб 2010 г	60	Сельдь с луком	50/10	7,1	7,1	1,6	99	0,2	0,02	0,01	2,5	26	79	13	0,5
сб 2010 г	356	Сложный гарнир	150	4,05	0,3	36,9	91	0,18	0,03	0,06	0,45	49,5	63	28,5	1,35
сб 2010 г	97	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/25	10,6	7,2	21	283	0,16	13,2	0,25	0,36	35	151	43,2	2,4
сб 1996 г	375	Гуляш из говядины	100/75	21,05	16,95	23,85	290	0,12	1,2	0,045	0	57	270	36	2,85
сб 2010 г	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	22,8	154	0,03	0	0,03	0,3	12	26	79	0,6
сб 2010 г	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	3,13	Печенье	100	9,7	8,2	65,6	394	0,014	0	0,06	0	26	54	17	1,3
Итого за прием пищи:				67,78	48,33	275,75	1802,5	0,994	218,45	0,615	3,61	303	885	298,2	18,65
полдник1 2															
	586,27	Шарлотка с яблоками	150	6,9	3,9	71	299	0,075	0,16	0,06	0,7	32,1	0,6	13,9	2,5
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/40	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				7,2	4	86,2	342	0,075	3,16	0,06	0,7	40,1	5,6	23,9	3,5
ужин1 2															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	16	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24,65	Помидоры порционно	100	0,7	0,1	1,9	196	0,03	7	0	0	17	30	14	0,5
сб 2010 г	309	Рагу из птицы	300	21,6	13,62	20,57	423	0,18	36	0,32	0,09	21,6	332	37,7	3,43
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	156	0	0	0	2,3	52	191	41	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	100	7,4	2,9	51,4	208	0,1	0	0	0	18,6	65	13	1,2
	0,52	Фрукты свежие	250	1	0,1	23,3	173	0,07	25	0	0	38,6	27,2	22,7	7,5
Итого за прием пищи:				31,35	25,12	121,47	1172	0,38	68	0,38	2,49	148,8	647,2	128,4	14,65
ужин2 2															
	4,44	Творожок в упаковке	100	21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Итого за прием пищи:				21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Всего за день:				172,08	128,15	694,37	4768,5	2,214	318,56	1,238	7,71	1287,1	2587,8	684	45,17
Сбалансированность:				1.0	1.0	4.0									

Среднее фактическое:

0,99	1,0	4,0	4768
------	-----	-----	------

Составил:  диет. сестра /Е.В. Сахарова/

Утвердил:  зам.директора /Г.Г. Семенкина/

Составил:  зав. производством /Е.А. Ваулина/

**Циклическое 14-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания
по группам вида спорта «А» (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)
для спортсменов СПб ГБПОУ «УОР №2 (техникум)»**

**Циклическое 14 - дневное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед, ужин)**

Неделя: 1-я, 1-й день (понедельник)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	12	Мясопродукты	120	12,9	28,8	0,15	210	0,06	0	0	0,6	12	69	10,5	1,35
сб 2022 г	126	Каша жидкая рисовая	165	3,9	6,3	41,6	139	0,04	1	0,04	0,5	157	106	23	1
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	182	0,16	40	0	0	32	22	22	0,6
Итого за прием пищи:				35,75	50,35	173,35	1010	0,415	45,25	0,125	1,2	504	467,75	107,75	5,12
обед 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	50	10,24	1,73	0	94	0,06	1,2	0,09	1	33,5	135,5	15,5	0,35
сб 2022 г	19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	96	0,04	18	0,1	1,9	24	29	16	0,9
сб 2010 г	107	Суп с крупой, с мясом	250/15	9,2	4,6	22,1	107	0,03	1	0,02	0,2	15	85	17	1,2
сб 2010 г	312	Птица тушёная в сметанном соусе	150/50	33,9	25,5	4,15	266	0,06	2,1	0,06	0	49,5	234	28,5	2,4
сб 2010 г	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	30,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
сб 1996 г	588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,2	112	0,1	0,07	0	0	18	10	4	0,2
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	20,2	184	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	3,35	Мармелад	50	0,05	0	39,7	160	0	0	0	0	2	0,5	1	0,2
Итого за прием пищи:				69,74	57,73	206,05	1532	0,72	31,37	0,37	3,4	274,5	820	189,5	15,02
полдник 1															
сб 2010 г	451	Пирожок с капустой	75	3,7	7,9	21,6	174	0,07	2,8	0	0	26	48	18	0,8
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/20	0,2	0,1	30	40	0	0	0	0	5	4	8	1
Итого за прием пищи:				3,9	8	51,6	213,5	0,07	2,8	0	0	31	52	26	1,8
ужин 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	62	Салат дальневосточный	120	0,12	0,2	1,6	10	0,04	8	0,06	0,2	60	174	60	0,6
	45	Кукуруза консервированная	50	1,75	0,75	10	55	0	0,9	1	0,05	1,5	0	7,5	0,15
сб 2010 г	259	Гуляш	75/75	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	41,9	194	0,06	0	0	0,8	4	36	7	0,8
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				30,22	32,33	138,05	860	0,28	29,9	1,13	3,35	140,5	454,75	132,25	10,87
ужин 2 1															
сб 2010 г	435	Кефир 3,2%	200	6,8	6,2	9,4	124	0	0	0	0	200	0	0	0
Итого за прием пищи:				6,8	6,2	9,4	124	0	0	0	0	200	0	0	0
Всего за день:				146,41	154,61	578,45	3739,5	1,485	109,32	1,625	7,95	1150	1794,5	455,5	32,81
Сбалансированность:				1,0	0,99	4,0									

Неделя: 1-я, 2-й день (вторник)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	52	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
сб 2022 г	128	Каша жидкая пшённая	165	5,6	6,9	44,4	153	0,12	1	0,04	0,1	120	138	36	2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	132	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
Итого за прием пищи:				45,55	51,75	178,8	1074	0,715	25,25	0,145	4,3	548	785,75	201,25	9,17
обед1 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	20	6,12	2,3	0,2	46	0,1	0,05	0,12	0	25	85,2	28,2	0,4
сб 2010 г	19	Салат овощной	100	1,1	10,1	3,6	106	0,05	58	0,6	5,1	20	15	22	0,9
сб 2010 г	76	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/20	3,2	5,6	22,1	112	0,05	11	0,22	0,2	52	25	58	1,3
сб 2010 г	237	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	29	30	52,3	227	0,22	12	0,08	9,6	56	158	34	1,2
сб 2010 г	325	Рис отварной	150	3,7	5,3	42,8	154	0,03	0	0,03	0,3	12	26	79	0,6
сб 2022 г	270	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,3	40,4	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	4,35	Орехи миндаль	100	18,6	43,7	13	509	0,25	1,5	0	0	273	473	234	4,2
Итого за прием пищи:				74,35	107,58	258,3	1721	0,99	286,55	1,27	15,3	536,5	1026,2	536,7	18,27
полдник1 1															
сб 2010 г	297,13	Запеканка из творога с вареньем	100/20	15,2	7,8	29,6	138	0,06	0	0	0,47	180,3	180	20	0,9
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:2.28				15,5	7,9	44,8	181	0,06	3	0	0	188,3	185	30	1,9
ужин1 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	43	Салат картофельный	100	1,52	8,15	12,56	78	0,06	16,7	0	1,99	29,4	42,33	18,83	0,77
сб 2022 г	182	Котлеты из говядины	100	14,2	11,4	19,6	113	0	0,08	0	0	21	129	26	1,5
сб 2010 г	364	Соус томатный	50	0,6	2,5	5,2	37	0,01	1	0,09	0,1	3	8	4	0,2
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	122	0,12	0	0	0	18	108	73,5	2,4
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	50	3,8	1,4	25,7	118	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	0,52	Фрукты свежие	200	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				26,07	37,03	127,86	695	0,31	37,78	0,15	2,19	128,4	365,33	157,33	11,89
ужин2 1															
	434,01	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,4	0	240	180	28	0,2
Итого за прием пищи:				5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,02	0	240	180	28	0,2
Всего за день:				167,27	210,66	619,16	3761	2,155	355,18	1,585	21,79	1641,2	2542,28	953,28	41,43
Сбалансированность:				0,9	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 3-й день (среда)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	253	Язык говяжий отварной	75	18	11,25	12,1	164	0,06	0	0	0,84	25,5	196,5	19,5	4,5
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,01	0,24	22	77	5	1
сб 2010 г	189	Каша жидкая геркулесовая	165	5,1	7,5	38,9	163	0,1	1	0,04	0,2	127	146	41	2
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	118	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
Итого за прием пищи:				47,15	38,6	182,9	987	0,425	25,25	0,135	1,38	493,5	746,25	201,75	10,87
обед 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	50	10,24	1,73	0	114	0,06	1,2	0,09	1	33,5	135,5	15,5	0,35
сб 2010 г	25	Салат из свежих овощей	100	1,1	10,1	13,6	88	0,05	58	0,16	5,1	20	22	15	0,9
сб 2010 г	97	Суп картофель. с фрикадельками	250/25	8,39	5,2	27,4	153	0,14	11	0,21	0,3	29	126	36	2
сб 2010 г	313	Котлеты натуральные из филе птицы	100	28,4	5,8	20,8	146	0,06	18	0,2	0,6	52	206	32	2
сб 2010 г	349	Рагу из овощей	200	6	17	36	168	0,79	12	0,11	0,9	49	123	33	1,5
сб 1996 г	588.1	Компот из чернослива с курагой	200	0,77	0,09	25,77	109	0,01	0,07	0	0,76	25,06	23,38	20,72	0,66
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	2,28	Шоколад	90	7,2	29,7	52,3	347	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				72,28	79,73	229,8	1588,5	1,39	104,27	0,83	8	269	853,5	210	15,42
полдник 1															
сб 2010 г	465	Булочка ванильная	100	7,1	8	63,3	216	0,12	0	0,06	0,9	18	61	9	0,7
сб 2010 г	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Итого за прием пищи:				10	10,5	88,1	350	0,16	1	0,07	0,9	139	151	23	1,7
ужин 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	51	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	16,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
сб 2010 г	257	Мясо тушёное	75/50	20,5	16,5	2,8	270	0,04	0	0,06	2,2	40	154	20	2
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	41,9	171	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	50	3,8	1,4	25,7	118	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	0,52	Фрукты свежие	250	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				32,65	41,28	129,9	909	0,24	35	0,4	7,7	146	304	81	10,82
ужин 2 1															
	4,44	Творожок в упаковке	100	21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Итого за прием пищи:				21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Всего за день:				183,08	174,11	633,7	3936,7	2,255	166,02	1,463	17,98	1211,5	2274,75	538,75	39,21
Сбалансированность:				1,0	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 4-й день (четверг)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	52	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
сб 2010 г	184	Каша вязкая гречневая	160	6,8	7,1	29,9	199	0,14	1	0,04	0,4	107	117	85	3
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	182	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
Итого за прием пищи:				47,95	53,15	171,5	1234	0,755	23,25	0,155	4,6	588	804,75	247,25	10,17
обед 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	20	6,12	2,3	0,2	46	0,1	0,05	0,12	0	25	85,2	28,2	0,4
сб 2022 г	19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,01	1,9	24	29	16	0,9
сб 2010 г	99	Суп картофельный с горохом	250/15	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,02	0,3	50	139	38	1,9
сб 2010 г	231	Рыба туш. в томате с овощами	100/100	23,6	16,2	8,2	286	0,24	6	0,64	5,2	44	282	56	1,4
сб 2010 г	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	33,5	128	0,15	21	0,04	0,2	21	79	30	1,2
сб 2010 г	439	Напиток из варенья	200	0,1	0	26,8	108	0	2,07	0	0,1	2	2	1	0
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,3	40,4	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	3,13	Печенье	50	4,85	4,1	32,8	147	0,007	0	0,03	0	13	47	8,5	0,65
Итого за прием пищи:				56,82	52,2	222,9	1426	0,987	57,12	0,92	7,8	264,5	904,2	256,2	15,12
полдник 1															
	586,27	Шарлотка с яблоками	75	3,48	1,96	35,51	134	0,04	0,08	0,035	0,37	16,03	0,3	6,95	1,29
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				3,78	2,06	50,71	177	0,04	3,08	0,035	0,37	24,03	5,3	16,95	2,29
ужин 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	41	Салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90	0,03	26	0,03	2,4	36	27	17	1,1
сб 2010 г	265	Плов из говядины	250	28,7	28,5	54,1	440	0,1	1,8	0,03	5,3	28,3	238,33	61,67	4
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
		Фрукты свежие	250	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				36,95	44,38	145,05	913	0,24	47,8	0,12	7,8	125,3	360,08	116,42	12,42
ужин 2 1															
	434,01	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за прием пищи:				5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Всего за день:				151,3	158,19	599,56	3840	2,102	133,85	1,27	20,57	1241,83	2254,33	664,82	40,2
Сбалансированность:				0,95	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 5-й день (пятница)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	5	Мясопродукты	120	12,48	17	0,96	128	0,036	0	0	0	30	167	18	1,98
сб 2010 г	189	Каша жидкая ячневая	165	5,4	6,3	36,9	188	0,09	1	0,04	0,6	168	179	27	1
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	118	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
Итого за прием пищи:				36,83	38,55	169,46	913	0,361	25,25	0,125	0,7	517	672,75	181,25	6,35
обед1 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	20	6,12	2,3	0,2	46	0,1	0,05	0,12	0	25	85,2	28,2	0,4
сб 2010 г	30	Салат степной	100	3,6	5,2	7,8	127	0,06	8	0,45	4,6	56	46	20	0,9
сб 2010 г	91	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	250/15/10	3	5,8	17,2	133	0,09	8	0,21	0,2	34	79	27	1
сб 1996 г	376	Поджарка	135	20,4	44,1	5,4	282	0,108	2,8	0	0	40	242	34	2,8
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	171	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	3,85
сб 1996 г	588	Компот из кураги	200	0,4	0	27,2	112	1	0,07	0	0	18	10	4	0,2
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	4,34	Орехи грецкие	100	16,2	60,8	11,1	616	0,39	5,8	0	0	89	332	120	2
Итого за прием пищи:				66,17	133,2	179,9	1951	2,008	28,72	0,87	5,7	358,5	1071,2	318,7	14,77
полдник1 1															
	3,3	Сдоба в ассортименте	100	8,1	5,3	54,9	271	0,16	0	0,02	0	25	91	33	2
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/20	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				8,4	5,4	70,1	314	0,16	3	0,02	0	33	96	43	3
ужин1 1															
сб 2010 г	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	14,5	7	124	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7
сб 2010 г	314	Котлеты рубленые из птицы	100	18,2	10,4	13,8	146	0,08	0,8	0,04	0	58	108	30	1,8
сб 2010 г	364	Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	0,01	1	0,09	0,1	3	8	4	0,2
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	122	0,12	0	0	0	18	108	73,5	2,4
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	50	3,8	1,4	25,7	118	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	0,52	Фрукты свежие	200	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				33,2	34,18	114,4	699	0,35	27,8	0,18	6,8	303	411	166,5	13,1
ужин2 1															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				145,6	211,53	554,06	3928	2,899	88,77	1,195	13,2	1225,5	2264,95	717,45	40,02
Сбалансированность:				0,9	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 6-й день (суббота)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	52	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
сб 2010 г	189	Каша жидкая манная	165	4,6	6,2	20,7	157	0,06	1	0,04	0,5	130	88	15	1
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	132	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
Итого за прием пищи:				45,75	52,25	162,3	1142	0,675	23,25	0,155	4,7	611	775,75	177,25	8,17
обед 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2002 г	139	Салат из моркови	100	1,3	1,5	10,7	67	0,06	4,3	0,2	0	52	53	34	0,6
сб 1996 г	140	Суп картофельный с рыбой	250/30	9,92	1,98	21,63	144	0,2	27,53	0,04	1,14	31,53	177,81	48,19	1,52
сб 2010 г	312	Птица тушёная в сметанном соусе	150/50	33,9	17,2	4,15	243	0,06	2,1	0,6	0	69,5	234	28,5	2,4
сб 2010 г	325	Рис отварной	150	3,7	5,3	42,8	154	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
сб 2010 г	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	1029	Конфеты шоколадные	50	2	11,15	29,6	196	0,015	0	0	0	14	47,5	49,5	1,5
Итого за прием пищи:				62,45	47,61	212,98	1371	0,645	237,93	1,11	1,54	268,53	817,31	260,69	16,29
полдник 1															
сб 2010 г	443	Оладьи с вареньем	100/20	6,5	6,6	41,6	193	0,13	0,15	0,2	0	23	125	33	1,3
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				6,8	6,7	56,8	236	0,13	3,15	0,2	0	31	130	43	2,3
ужин 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	20,19	Салат из соленых (или свежих) огурцов с луком	100	2,7	5,1	2,6	67	0,02	6	0	2,3	23	28	13	0,7
сб 2010 г	299	Запеканка картофельная с мясом	250	21,6	20,2	50,8	382	0,28	24	0,004	6,2	51	262	70	2,8
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				31,35	30,88	134,85	832	0,44	50	0,064	8,6	135	384,75	120,75	10,82
ужин 2 1															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				147,35	137,64	587,13	3673	1,91	318,33	1,529	14,84	1059,53	2121,81	609,69	40,38
Сбалансированность:				0,98	1,0	4,0									

Неделя: 1-я, 7-й день (воскресенье)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1_1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	252	Мясо отварное	50	11,94	27,81	0	298	0,4	0	0	0,33	5,84	2,17	20,04	1,42
сб 2010 г	189	Каша жидкая пшеничная	165	5,6	6,4	34,8	159	0,11	1	0,04	0,6	120	146	29	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/20	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	182	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
Итого за прием пищи:				36,49	49,46	166,4	1118	0,745	25,25	0,125	1,03	444,84	474,92	185,29	6,79
обед1_1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	60	Сельдь с луком	50/10	7,1	7,1	1,6	99	0,2	0,02	0,01	2,5	26	79	13	0,5
сб 2010 г	356	Сложный гарнир	100	2,7	0,2	24,6	47	0,12	0,02	0,04	0,3	33	42	19	0,9
сб 2010 г	88	Щи из квашеной капусты с говядиной, сметаной	250/25/10	3,2	5,7	7,4	94	0,05	13	0,02	0,2	76	49	21	0,05
сб 2010 г	271	Шницель натуральный рубленый из говядины	100	19,8	23	18,2	262	0,1	0	0,02	5,4	18	206	32	4
сб 2010 г	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	30,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
сб 2010 г	372	Соус сметанный с томатом	50	0,8	2	3,6	35	0,001	0	0,02	0,01	12	12	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
сб 2010 г	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0,07	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	442	Сок фруктовый в упаковке	400	2	0,4	20,2	184	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	1,45	Пряники	60	3,6	2,8	37,8	110	0,04	0	0	0	6	30	6	0,4
Итого за прием пищи:				52,85	56,7	234,9	1475	0,961	22,11	0,22	9,21	324,5	767	217,5	17,32
полдник1_1															
сб 2010 г	294.23	Сырники из творога со сущённым молоком	100/20	18,5	13,5	32,6	205	0,06	1	0,1	2,6	159	224	24	0,8
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	5	4	8	1
Итого за прием пищи:				18,7	13,6	47,6	245	0,06	1	0,1	2,6	164	228	32	1,8
ужин1_1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2002 г	88	Салат-коктейль овощной	100	1,5	8,7	15,8	89	0,08	29,2	0	0	39	36	12	0,9
сб 2010 г	311	Плов из птицы	250	23,25	27,75	51,55	389	0,013	16,5	0,33	6,75	49,5	243	52,5	3
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	50	3,8	1,4	25,7	118	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	0,52	Фрукты свежие	250	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				30	46,33	135,95	822,5	0,213	65,7	0,39	6,85	145,5	357	99,5	10,92
ужин2_1															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				139,04	166,29	605,05	3752,5	1,999	118,06	0,835	19,69	1092,84	1840,92	542,29	39,63
Сбалансированность:				1.0	1.0	4.0									

Неделя: 2-я, 1-й день (понедельник)															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	20,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,01	0,24	22	77	5	1
сб 2010 г	184	Каша вязкая гречневая	160	6,8	7,1	26,9	169	0,14	1	0,04	0,4	107	117	85	3
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,02	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	182	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
Итого за прием пищи:				41,25	47,05	159,6	1045	0,705	25,25	0,13	1,24	473	659,75	241,25	9,17
обед 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	20	6,12	2,3	0,2	46	0,1	0,05	0,01	0	25	85,2	28,2	0,4
сб 2010 г	30	Салат степной	100	3,6	10,2	7,8	127	0,06	8	0,04	4,6	56	46	20	0,9
сб 2010 г	99	Суп картофельный с бобовыми	250/25	7,68	5,4	22,32	169	0,192	7,2	0,25	0,4	60	166,8	45,6	0,72
сб 2010 г	256	Печень по-строгановски	100	26,8	19,2	11,8	226	0,38	26	1,1	6,4	28	462	30	10
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	171	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
сб 2010 г	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	105	0,01	2,07	0	0,1	7	4	4	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	2,28	Шоколад	90	7,2	29,7	52,3	385	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				68,05	82	233,32	1693	1,092	47,32	1,49	12,4	272,5	1041	213,3	22,49
полдник 1															
сб 2010 г	451	Пирожок с мясом	75	9,2	4,3	26,6	134	0,09	0	0	0	16	82	24	1,1
сб 2010 г	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Итого за прием пищи:				12,1	6,8	51,4	268	0,13	1	0,01	0	137	172	38	2,1
ужин 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	356	Сложный гарнир	100	2,7	0,2	8,6	47	0,012	0,02	0,04	0,3	33	42	19	0,9
сб 2010 г	280	Голубцы ленивые	250	25,25	19,5	14,8	346	0,1	10,7	0,05	4,9	40,7	212	32,1	4,2
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	50	3,8	1,4	25,7	118	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	0,52	Фрукты свежие	200	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				33,2	29,58	92	738	0,232	30,72	0,15	5,3	130,7	332	86,1	12,12
ужин 2 1															
	4,44	Творожок в упаковке	100	21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Итого за прием пищи:				21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Всего за день:				175,6	169,43	539,32	3880	2,199	104,79	1,808	18,94	1177,2	2424,75	601,65	46,28
Сбалансированность:				1,0	0,97	4,0									

Неделя: 2-я, 3-й день (среда)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	52	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
сб 2010 г	185	Каша вязкая пшѐнная с тыквой	165	5,4	6,2	28,8	190	0,13	5	0,017	1	171	124	40	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	182	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
Итого за прием пищи:				46,55	52,25	170,4	1225	0,745	27,25	0,132	5,2	652	811,75	202,25	9,17
обед 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	20	6,12	2,3	0,2	46	0,1	0,05	0,12	0	25	85,2	28,2	0,4
сб 2010 г	62	Салат дальневосточный	120	0,12	0,2	1,6	10	0,04	8	0,06	0,2	60	174	60	0,6
	24,00	Помидоры порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0	7	13	10	0,045
сб 2010 г	105	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/15	4,32	5,04	26,5	138	0,05	1,2	0,25	0,5	21,6	37,2	10,8	0,72
сб 1996 г	379	Эскалоп	100	18,1	22,3	0	273	0,092	0	0	0	17	180	24	2
сб 2010 г	141	Рагу из овощей	150	2,7	10,4	10,6	147	0,06	9	0,36	6,63	29	48	22	1
сб 1996 г	588	Компот из изюма	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0,07	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	3,13	Печенье	50	4,85	4,1	32,8	147	0,007	0	0,03	0	13	47	8,5	0,65
Итого за прием пищи:				48,31	54,74	185	1368	0,689	34,82	0,89	7,93	279,1	848,4	258	14,785
полдник 1															
	3,3	Сдоба в ассортименте	100	8,1	5,3	54,9	271	0,16	0	0,02	0	25	91	33	2
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/20	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				8,4	5,4	70,1	314	0,16	3	0,02	0	33	96	43	3
ужин 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	351,4	Сложный гарнир	100	5	2,5	6,7	69	0,03	10	0,09	0,3	40	73	18	1,3
сб 2010 г	316	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100/50	7,1	8,8	5,7	132	0,03	4	0,11	0,3	61	77	13	1
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	122	0,12	0	0	0	18	108	73,5	2,4
сб 2022 г	261	Чай с мѐдом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	50	3,8	1,4	25,7	118	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	0,52	Фрукты свежие	200	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				21,85	26,28	102,9	668	0,3	34	0,26	0,7	176	336	139,5	11,72
ужин 2 1															
сб 2010 г	435	Кефир 3,2%	200	6,8	6,2	9,4	124	0	0	0	0	200	0	0	0
Итого за прием пищи:				6,8	6,2	9,4	124	0	0	0	0	200	0	0	0
Всего за день:				131,91	144,87	537,8	3699	1,894	99,07	1,302	13,83	1340,1	2092,15	642,75	38,675
Сбалансированность:				0,96	1,0	4,0									

Неделя: 2-я, 4-й день (четверг)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	253	Язык говяжий отварной	75	18	11,25	2,1	184	0,06	0	0	0,84	25,5	196,5	15,5	2,5
сб 2010 г	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,01	0,24	22	77	5	1
сб 2010 г	189	Каша жидкая пшеничная	165	5,6	6,4	24,8	159	0,11	1	0,04	0,6	144	146	29	2
сб 2010 г	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	141	90	14	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	118	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
Итого за прием пищи:				50,25	39,9	168,4	1094	0,475	23,25	0,145	1,78	643,5	831,25	189,75	8,87
обед1 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	20	6,12	2,3	0,2	46	0,1	0,05	0,12	0	25	85,2	28,2	0,4
сб 2010 г	19	Салат овощной	100	4,58	9,97	17,27	98	0,07	8,15	0,08	6,23	28,22	81,19	20,03	0,98
сб 2010 г	99	Суп картофельный с горохом	250/15	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,02	0,3	50	139	38	1,9
сб 2010 г	237	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	29	30	32	197	0,22	12	0,08	9,6	56	68	25	2,4
сб 2010 г	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	154	0,03	0	0,03	0,3	12	26	79	0,6
сб 2010 г	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0,07	0,01	0,5	31	23	16	0,7
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	5,54	Орехи кешью	100	18,5	45,5	22,5	527	0,5	0	0	0	47	206	270	3,8
Итого за прием пищи:				79,85	108,87	234,77	1758	1,32	30,27	0,4	17,03	334,72	869,39	554,73	19,45
полдник1 1															
сб 2010 г	467	Булочка домашняя	75	6,6	10,4	55,8	193	0,12	0	0,09	0,9	55	56	9	0,7
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/20	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				6,9	10,5	71	236	0,12	3	0,09	0,9	63	61	19	1,7
ужин1 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	41	Салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90	0,03	26	0,32	2,4	46	27	17	1,1
сб 2010 г	258	Жаркое по-домашнему	250	16,9	13,1	20,4	254	0,1	5	0,01	2,2	41	190	36	3
сб 2022 г	261	Чай с медом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				25,15	28,98	111,35	727	0,24	51	0,39	4,7	148	311,75	90,75	11,42
ужин2 1															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				163,15	188,45	605,72	3907	2,175	111,52	1,025	24,41	1203,22	2087,39	862,23	44,24
Сбалансированность:				0,99	1,0	4,0									

Неделя: 2-я, 5-й день (пятница)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2010 г	189	Каша жидкая манная	165	4,6	6,2	20,7	117	0,06	1	0,04	0,5	110	88	15	1
сб 2022 г	144	Омлет натуральный	52	10,6	12,5	2	158	0,06	0	0,02	3,6	84	182	14	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	182	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
Итого за прием пищи:				44,55	51,05	155,1	1088	0,655	25,25	0,145	4,7	538	735,75	180,25	8,17
обед 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24	Икра лососевая зернистая / порционно	20	6,12	2,3	0,2	46	0,1	0,05	0,12	0	25	85,2	28,2	0,4
сб 2010 г	33	Салат из редиса с огурцами	100	1	10,1	2,8	106	0,02	18	0	4,5	42	39	12	1
сб 2010 г	86	Щи зеленые со сметаной	250/15/10	4,3	7,2	13,8	115	0,17	23	0,32	1,7	62	109	74	2,1
сб 2002 г	928	Котлеты особые из птицы	100	18,6	12,2	20,8	146	0,08	0,2	0	0	60	154	32	2
сб 2010 г	364.06	Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	0,01	1	0,09	0,1	3	8	4	0,2
сб 2010 г	133	Картофель тушеный	150	3,9	7,8	14,3	143	0,08	7	0,19	3,7	19	60	24	1
сб 2010 г	439	Напиток из варенья	200	0,1	0	26,8	108	0	2,07	0	0,1	2	2	1	0
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	5,75	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	211	0,03	0	0,03	0	4	21	3	0,3
Итого за прием пищи:				46,97	53,95	200,25	1376	0,78	55,32	0,81	10,2	302,5	719,2	256,7	15,67
полдник 1															
сб 2010 г	297.63	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	15,2	7,8	31,2	208	0,06	0	0	0,47	180,3	180	20	0,9
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				16,2	8	51,4	300	0,08	4	0	0	194,3	194	28	3,7
ужин 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	22	Салат из свежих помидоров	100	1	8,2	3,3	89	0,05	24	0,16	5,1	30	24	18	1
сб 1996 г	375	Бефстроганов из говядины	75/75	21,05	16,95	23,85	290	0,12	1,2	0,045	0	57	270	36	2,85
сб 2022 г	137	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	171	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	41,9	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	50	3,8	1,4	25,7	118	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	0,52	Фрукты свежие	200	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				32,8	39,83	144,75	894,5	0,35	45,2	0,295	6	155	408	96	11,67
ужин 2 1															
	434.01	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за прием пищи:				5,8	6,4	9,4	90	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Всего за день:				146,32	159,23	560,9	3748,5	1,945	132,37	1,29	20,9	1429,8	2236,95	588,95	39,41
Сбалансированность:				0,94	1,0	4,0									

Неделя: 2-я, 6-й день (суббота)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2010 г	5	Мясопродукты	120	8,6	15,2	0,1	128	0,08	0	0	0	15	107	11	1,5
сб 2022 г	126	Каша жидкая рисовая	165	3,9	6,3	41,6	159	0,04	1	0,04	0,5	157	106	23	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
сб 2022 г	262	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	182	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
Итого за прием пищи:				31,45	36,75	173,3	948	0,355	25,25	0,125	0,6	491	539,75	170,25	5,87
обед 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 1996 г	25	Рыба слабой соли / порционно	50	10,24	1,73	0	114	0,06	1,2	0,09	1	33,5	135,5	15,5	0,35
сб 2010 г	19	Салат из свежих огурцов	100	1,1	9,1	3,7	110	0,04	39,3	0,1	4,8	40	25	14	0,67
сб 2010 г	76	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/20	3,2	5,6	12,1	112	0,05	11	0,22	0,2	62	25	58	1,3
сб 2010 г	283	Тфтели	120	17,8	17,8	13,2	312	0,08	2	0	6	16	154	20	2
сб 2010 г	372	Соус сметанный с томатом	50	0,8	2	3,6	35	0,01	0	0,02	0,01	12	12	3	1
сб 2010 г	323	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	122	0,12	0	0	0	18	108	73,5	2,4
сб 2010 г	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	105	0,01	2,07	0	0,1	7	4	4	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	1029	Конфеты шоколадные	50	2	11,15	29,6	196	0,015	0	0	0	14	47,5	49,5	1,5
Итого за прием пищи:				50,79	62,88	191,7	1570	0,675	59,57	0,49	12,21	288	752	316	18,89
полдник 1															
сб 1996 г	480	Кекс столичный	75	4,35	15,38	42,9	329	0,08	0	0,13	0,8	25	60	10	0,9
сб 2022 г	261	Чай с вареньем	200/20	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	5	4	8	1
Итого за прием пищи:				4,55	15,48	57,9	369	0,08	0	0,13	0,8	30	64	18	1,9
ужин 1															
сб 2010 г	351,4	Сложный гарнир	100	5	2,5	18,6	69	0,03	10	0,09	0,3	60	73	18	1,3
сб 2010 г	257	Мясо тушеное	75/50	20,5	16,5	2,8	320	0,04	0	0,06	2,2	40	154	20	2
сб 2010 г	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	33,5	128	0,15	21	0,04	0,2	21	79	30	1,2
сб 2022 г	261	Чай с медом	200/30	0,6	0,2	24,2	98	0	0	0	0	14	22	10	2
	1	Батон нарезной из муки высшего сорта	50	3,8	1,4	25,7	118	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	0,52	Фрукты свежие	200	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				33,6	25,38	123,4	787	0,34	51	0,19	2,7	177	382	103	11,5
ужин 2															
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Всего за день:				121,39	140,69	566,5	3766	1,47	139,82	0,935	16,31	1000	1751,75	615,25	40,96
Сбалансированность:				1.0	1.0	4.0									

Неделя: 2-я, 7-й день (воскресенье)															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак1 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
сб 2022 г	11	Сыр	50	10,4	17,1	0,8	152	0,3	0	0	0,5	25	139	15	1,8
сб 2010 г	213	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,01	0,24	22	77	5	1
сб 2010 г	189	Каша жидкая ячневая	165	5,4	6,3	36,9	188	0,09	1	0,04	0,6	128	178	27	1
сб 2010 г	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	156	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
	5,22	Йогурт	250	10	3,75	35,75	205	0,075	1,25	0,025	0	280	215	32,5	0,25
	0,58	Фрукты свежие	200	3	1	42	182	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
Итого за прием пищи:				41,05	44,45	176,8	1128	0,675	23,25	0,145	1,44	547	760,75	180,25	7,17
обед1 1															
сб 2010 г	60	Сельдь с луком	50/10	7,1	7,1	1,6	99	0,2	0,02	0,01	2,5	26	79	13	0,5
сб 2010 г	356	Сложный гарнир	100	2,7	0,2	18,6	47	0,12	0,02	0,04	0,3	33	42	19	0,9
сб 2010 г	97	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,9	5,2	17,4	153	0,14	11	0,21	0,3	29	126	36	2
сб 1996 г	375	Гуляш из говядины	75/75	21,05	16,95	23,85	290	0,12	1,2	0,045	0	57	270	36	2,85
сб 2010 г	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	22,8	154	0,03	0	0,03	0,3	12	26	79	0,6
сб 2010 г	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
	4,05	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	150	9,9	1,8	59,4	297	0,27	0	0	0	70,5	225	70,5	5,85
	442	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	3,13	Печенье	50	4,85	4,1	32,8	197	0,007	0	0,03	0	13	47	8,5	0,65
Итого за прием пищи:				59,88	42,13	221,05	1431	0,907	216,24	0,525	3,4	267,5	832	273	17,15
полдник1 1															
	586,27	Шарлотка с яблоками	75	3,48	1,96	35,51	134	0,04	0,08	0,035	0,37	16,03	0,3	6,95	1,29
сб 2022 г	261	Чай с сахаром	200/20	0,3	0,1	15,2	43	0	3	0	0	8	5	10	1
Итого за прием пищи:				3,78	2,06	50,71	177	0,04	3,08	0,035	0,37	24,03	5,3	16,95	2,29
ужин1 1															
сб 2022 г	10	Масло сливочное / порционно	10	0,05	8,2	0,1	16	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0,02
	24,65	Помидоры порционно	75	0,52	0,07	1,4	147	0,02	5,2	0	0	17,7	22,5	10,5	0,38
сб 2010 г	309	Рагу из птицы	250	18	11,4	16,9	382	0,15	30	0,27	0,08	18	277	32	3
сб 2022 г	261	Чай с мёдом	200/30	0,6	0,2	24,2	156	0	0	0	2,3	52	191	41	2
	2,53	Батон нарезной из муки высшего сорта	75	5,6	2,2	38,55	54	0,08	0	0	0	14	48,75	9,75	0,9
	0,52	Фрукты свежие	250	0,8	0,08	18,6	54	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
Итого за прием пищи:				25,57	22,15	99,75	809	0,31	55,2	0,33	2,48	134,7	563,25	111,25	10,7
ужин2 1															
	4,44	Творожок в упаковке	100	21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Итого за прием пищи:				21	4	3	136	0,04	0,5	0,028	0	164	220	23	0,4
Всего за день:				151,28	114,79	551,31	3681	1,972	298,27	1,063	7,69	1137,23	2381,3	604,45	37,71
Сбалансированность:				0,98	1,0	4,0									

Среднее фактическое:

0,98	1,0	4,0	3778
------	-----	-----	------

Составил:  диет. сестра /Е.В. Сахарова/

Утвердил:  зам.директора /Г.Г. Семенихина/

Составил:  зав. производством /Е.А. Ваулина/