Примерное десятидневное меню горячих школьных завтраков и обедов для детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет в общеобразовательных организациях Увинского района

Сезон: осень-зима

	с 7 до 11 лет	*с 12 -18 лет*

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день																**1 день**												
Завтрак																**Завтрак**												
Москва 2011г.	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.4	3.8	14.4	120	0.07	0.7	26.4	0.3	130.4	110	21.3	0.5	250	5.5	4.7	18	150	0.09	0.8	33	0.37	163	136.8	26.6	0.7
Ижевск 2008г.	**148**	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33
	2	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2.42	3.8	29.15	161	0.04	0.48	20	0.55	9.6	24.6	6	0.42	55	2.42	3.8	29.15	161	0.04	0.48	20	0.55	9.6	24.6	6	0.42
Готовый продукт	470	Снежок	100	5.8	5	8	101	0.08	1.4	40.1	0	240.8	180.6	28.1	0.2	100	5.8	5	8	101	0.08	1.4	40.1	0	240.8	180.6	28.1	0.2
				15.32	**15.4**	**73.95**	**535**	**0.21**	**3.23**	**86.52**	**0.85**	**445.2**	**370.2**	**62.4**	**1.45**		**16.42**	**16.3**	**77.55**	**565**	**0.23**	**3.33**	**93.12**	**0.92**	**477.8**	**397**	**67.7**	**1.65**
Обед																**Обед**												
Москва 2011г.	67	Винегрет овощной	100	1.4	10	7.3	125.1	0.04	9.6	0	4.5	31.2	43.3	19.5	0.8	100	1.4	10	7.3	125.1	0.04	9.6	0	4.5	31.2	43.3	19.5	0.8
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37, 109, 108	Бульон из кур прозрачный. Клецки. Суп картофельный с клецками	200	6.7	5.3	15.1	145.4	0.11	5.67	17.2	1.3	33.5	105.8	26.1	1.3	250	8.5	6.6	18.95	182.3	0.14	7.14	21	1.6	41.9	132.2	32.7	1.7
Москва 2011г.	267	Шницель натуральный рубленый	90	15.7	30	7.8	371	0.4	0	38	4.1	13.6	163.4	29.3	2.4	100	18.4	33.3	8.7	411	0.45	0	53.4	4.5	15.2	181.6	32.5	2.7
Ижевск 2008г.	141	Соус томатный	30	0.8	2.9	2.8	42	0.003	1.2	0.09	0	1.5	4.9	0.2	0.1	50	1.3	4.8	4.7	70	0.005	2	0.16	0	2.6	8.2	0.4	0.2
Москва 2011г.	303, 174	Каша пшеничная вязкая	150	4	4.2	24.6	152.4	0.08	0	0	0.67	0.67	15.6	101	1.7	180	4.8	5.1	29.5	183	0.1	0	0	0.8	18.8	121.1	26	2
Москва 2011г.	388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44

Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
				33.91	**53.44**	**112.65**	**1086.2**	**0.713**	**116.47**	**218.59**	**12.12**	**117.87**	**404.9**	**199.4**	**8.47**		**41.62**	**61.16**	**138.91**	**1291.12**	**0.855**	**118.74**	**237.86**	**13.26**	**154**	**588.2**	**129.56**	**146.44**
				49.23	**68.84**	**186.6**	**1621.2**	**0.923**	**119.7**	**305.11**	**12.97**	**563.07**	**775.1**	**261.8**	**9.92**		**58.04**	**77.46**	**216.46**	**1856.12**	**1.085**	**122.07**	**330.98**	**14.18**	**631.8**	**985.2**	**197.26**	**148.09**
		Средняя сбалансированность		1.1	1.5	4											1.1	1.4	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
		2 день																		**2 день**								
																				Завтрак								
Москва 2011г.	**210**	Омлет натуральный	150	13.9	24.8	2.6	290	0.1	0.3	325	0.75	103	226	16.1	2.6	200	18.6	33.1	3.5	386	0.14	0.34	433	1	137	301	21.5	3.5
Москва 2011г.	**149**	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	0.03	0	122.6	116.2	21.64	0.71	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	0.03	0	122.6	116.2	21.64	0.71
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	60	4.7	0.6	29	140.3	0.06	0	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
				21.96	**30.2**	**54.42**	**573.52**	**0.18**	**1.6**	**325.03**	**1.27**	**234.8**	**377**	**50.94**	**3.75**		**28.2**	**38.7**	**65**	**716.30**	**0.24**	**1.64**	**433.03**	**1.78**	**273.4**	**469.4**	**62.94**	**4.87**
		обед															**Обед**											
Москва 2011г.	45	Салат из белокочанной капусты	100	1.3	3.25	6.27	59.6	0.02	18.8	0	8.4	29	28	28	0.5	100	1.3	3.25	6.27	59.6	0.02	18.8	0	8.4	29	28	28	0.5
Ижевск 2008г.	36.43	Бульон мясной. Рассольник со сметаной	200/8	3.34	5.7	11.24	109.4	0.13	0	0.068	17.34	35.9	86.46	22.08	1.12	250/10	4.1	7.1	13.9	136.7	0.156	21.7	0.09	0	44.9	98.1	27.8	1.44
Москва 2011г.	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12	5.9	4.6	126	0.06	4.5	7	3	46.9	195	58.2	1	120	12	5.9	4.6	126	0.06	4.5	7	3	46.9	195	58.2	1
Ижевск 2008г.	92	Пюре картофельное	150	3.2	6.7	22	164	0.18	25.6	0.1	0	131	96	32	1.2	180	3.8	8.1	26	196	0.2	31	0.12	0	158	115	39	1.4
Москва 2011г.	351	Кисель из ежевики	200	0.26	0.1	24.14	112	0.002	2.4	4	0.29	13.8	9.7	6.1	0.1	200	0.26	0.1	24.14	112	0.002	2.4	4	0.29	13.8	9.7	6.1	0.1
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
Москва 2011г.	338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3
				25.31	**22.99**	**117.2**	**803.6**	**0.502**	**66.3**	**11.168**	**30.08**	**296.7**	**500.16**	**179.78**	**8.79**		**28.58**	**26.11**	**138.57**	**932.32**	**0.588**	**93.4**	**11.21**	**13.05**	**339.6**	**560.7**	**187.66**	**146.18**
				47.27	**53.19**	**171.62**	**1377.12**	**0.682**	**67.9**	**336.2**	**31.35**	**531.5**	**877.16**	**230.72**	**12.54**		**56.78**	**64.81**	**203.57**	**1648.62**	**0.828**	**95.04**	**444.24**	**14.83**	**613**	**1030.1**	**250.6**	**151.05**
		Средняя сбалансированность		1.1	1.2	4											1.1	1.273	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день																**3 день**												
		Завтрак														**Завтрак**												
Ижевск 2008г.	125	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	5.85	12.5	29.05	248.1	0.08	1.38	0.06	0	134.7	123.3	20.44	0.39	200/5	5.85	12.5	29.05	248.1	0.08	1.38	0.06	0	134.7	123.3	20.44	0.39
Москва 2011г.	375.376	сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с сахаром)	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
Москва 2011г.	14	Масло сливочное (порционно)	12	0.1	8.7	0.16	79.2	0	0	48	0.13	2.9	3.6	0	0.02	12	0.1	8.7	0.16	79.2	0	0	48	0.13	2.9	3.6	0	0.02
Москва 2011г.	15	Сыр (порциями)	12	3.16	3.19	0	41.2	0.004	0.08	25.2	0.05	120	72	6.6	0.08	12	3.16	3.19	0	41.2	0.004	0.08	25.2	0.05	120	72	6.6	0.08
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	60	4.7	0.6	29	140.3	0.06	0	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
				12.34	**24.81**	**63.53**	**522**	**0.124**	**0.11**	**73.26**	**0.7**	**277.9**	**236.5**	**41.64**	**1.21**		**13.88**	**25.01**	**73.21**	**569**	**0.144**	**0.11**	**73.26**	**0.96**	**282.5**	**253.9**	**48.24**	**1.43**
																Обед												
Москва 2011г.	73	Икра кабачковая	100	2.7	7.2	14.5	133.8	0.04	4.7	0	2.39	91	56	18.1	0.7	100	2.7	7.2	14.5	133.8	0.04	4.7	0	2.39	91	56	18.1	0.7
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37.102	Бульон из кур прозрачный. Суп картофельный с бобовыми	200	8	5.6	13.3	146.6	0.21	5.7	0.04	1.9	40.3	115	33.9	1.98	250	10.1	7.1	16.64	183	0.24	7	0.05	2.4	50.6	143.8	42.4	2.48
Москва 2011г.	255.332	Печень по-строгановски, соус сметанный с луком	45/45	11.9	10.1	3.2	165	0.18	7.6	5204	3.1	29.9	215.4	15.7	4.5	50/50	13.3	11.2	3.52	185	0.2	8.45	5782	3.44	33.2	2393	17.47	5
Москва 2011г.	202.203	Макаронныен изделия отварные с маслом	150	5.2	4.28	30.9	184.1	0.05	0	20	0.8	12.02	37.43	8.33	0.83	180	6.64	4.41	37.3	215.3	0.06	0	20	0.95	14.26	44.86	10.06	1
Москва 2011г.	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
				33.41	**27.92**	**116.35**	**876.4**	**0.57**	**22**	**5224**	**9.14**	**203.32**	**506.33**	**103.93**	**12.38**		**40.26**	**30.97**	**141.12**	**1033.42**	**0.67**	**24.15**	**5802.05**	**10.44**	**226.06**	**2750.06**	**111.09**	**150.42**
				45.75	**52.73**	**179.88**	**1398**	**0.694**	**22.11**	**5297.3**	**9.84**	**481.22**	**742.83**	**145.57**	**13.59**		**54.14**	**55.98**	**214.33**	**1602**	**0.814**	**24.26**	**5875.31**	**11.4**	**508.56**	**3003.96**	**159.33**	**151.85**
		Средняя сбалансированность		1.0	1.1	4											1.1	1.2	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
		4 день																		**4 день**								
Ижевск 2008г.	106	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	28.4	20.3	45.4	484	0.12	1.1	10.1	0.04	307.8	393	54.6	1.18	200/60	35.3	25	61.1	615.5	0.16	1.51	15.1	0.06	425.2	528.4	73	1.55
Ижевск 2008г.	146	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	2.9	0.08	0	8.1	10	5.2	0.9	200	0.3	0	15.2	60	0	2.9	0.08	0	8.1	10	5.2	0.9
Готовый продукт		Батон пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.8	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	2.3	0.3	14.5	70.1	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
				30.28	**20.5**	**70.26**	**591**	**0.14**	**4.00**	**10**	**0.30**	**321**	**420**	**66**	**2.30**		**37.9**	**25.3**	**90.8**	**746**	**0.19**	**4.41**	**15.18**	**0.45**	**440.2**	**564.5**	**88.1**	**2.78**
							Обед													**Обед**								
Москва 2011г.	33	Салат "Дружба"	100	2	11.1	1.2	111	0.04	2.4	0.14	0	37	64	122	12	100	2	11.1	1.2	111	0.04	2.4	0.14	0	37	64	122	12
Ижевск 2008г.	37.39	Бульон из кур прозрачный. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	6.2	7.5	10.8	135.8	0.11	21.2	0.36	0	53.5	134.4	26.3	1.9	250/10	7.9	10	13.7	175.3	0.14	26.5	0.46	0	68.9	169.9	33.3	2.25
Москва 2011г.	278, 331	Тефтели 1-й вариант. Соус сметаный с томатом.	120	15.30	17.8	14.4	282.7	0.23	1.61	19.7	0.97	0.97	105.6	34.1	6	120	15.30	17.8	14.4	282.7	0.23	1.61	19.7	0.97	0.97	105.6	34.1	6
Ижевск 2008г.	94	Рис припущенный	150	3.5	5.5	35.1	225	0.18	0	0.06	0	22.3	172	60	1.1	180	4.1	6.7	42.1	270	0.22	0	0.07	0	27	206.1	72	1.3
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.4	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96	200	1.16	0.3	47.26	196.4	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
				32.77	**42.94**	**143.01**	**1113**	**0.65**	**26.01**	**20.26**	**1.92**	**135.71**	**590.5**	**295.3**	**23.53**		**36.98**	**46.96**	**167.62**	**1266.92**	**0.76**	**31.31**	**20.37**	**2.23**	**162.71**	**690**	**309.46**	**160.95**
				63.05	**63.44**	**213.27**	**1704**	**0.79**	**30.01**	**30**	**2.22**	**456**	**1011**	**362**	**25.83**		**74.88**	**72.26**	**258.42**	**2013**	**0.95**	**35.72**	**35.55**	**2.68**	**602.91**	**1254.5**	**397.56**	**163.73**
		Средняя сбалансированность		1.1825	1.19	4											1.2	1.1	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
																				5 день								
Москва 2011г.	**182**	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	7.27	7.33	39.17	253	0.14	1.17	44.8	0.64	161.2	240	36.51	0.93	200/5	7.27	7.33	39.17	253	0.14	1.17	44.8	0.64	161.2	240	36.51	0.93
Ижевск 2008г.	**148**	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33
Москва 2011г.	15	Сыр (порциями)	10	2.6	2.7	0	34.3	0.003	0.07	21	0.04	100	60	5.5	0.07	12	3.16	3.19	0	41.2	0.004	0.08	25.2	0.05	120	72	6.6	0.08
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	60	4.7	0.6	29	140.3	0.06	0	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
				15.73	**13.23**	**80.89**	**534**	**0.203**	**1.89**	**65.82**	**1.2**	**334.8**	**389.8**	**62.21**	**1.77**		**17.83**	**13.92**	**90.57**	**588**	**0.224**	**1.9**	**70.02**	**1.47**	**359.4**	**419.2**	**69.91**	**2**
						Обед														**Обед**								
Москва 2011г.	47	Салат из квашенной капусты	60	1.02	3	5.07	51.4	0.01	11.9	0	9.2	31.3	20.4	9.7	0.4	100	1.7	5	8.5	85.7	0.02	19.8	0	15.4	52.2	33.9	16	0.6
Пермь 2018г.	111	Солянка из птицы со сметаной	200/8	10.9	11.3	2.95	156.7	0.04	2.3	62.9	0.3	38.5	82.8	20.6	1.35	250/10	13.5	14.1	3.5	196.3	0.05	2.93	78.6	0.4	48.4	103.7	25.8	1.67
Пермь 2018г.	313/418	Рыба, запеченная с картофелем по-русски. Соус белый основной	250	16.8	4.5	18.4	182	0.2	9	29.7	1	54.5	267	53.5	1.6	280	18.8	5	20.7	204	0.23	10	33.3	1.2	61	299	60	1.8
Москва 2011г.	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
Фрукт	338	Плоды или ягоды свежие (банан)	200	3	1	42	192	0.08	20	0	0.8	16	56	84	1.2	200	3	1	42	192	0.08	20	0	0.8	16	56	84	1.2
				37.33	**20.54**	**122.87**	**829**	**0.42**	**47.2**	**92.6**	**12.25**	**170.4**	**508.7**	**195.7**	**8.92**		**44.52**	**26.16**	**143.86**	**994.32**	**0.51**	**56.73**	**111.9**	**19.06**	**214.6**	**605**	**208.86**	**146.51**
				53.06	**33.77**	**203.76**	**1363**	**0.623**	**49.09**	**158.42**	**13.45**	**505.2**	**898.5**	**257.91**	**10.69**		**62.35**	**40.08**	**234.43**	**1582**	**0.734**	**58.63**	**181.92**	**20.53**	**574**	**1024.2**	**278.77**	**148.51**
		Средняя сбалансированность		1.0416	0.7	4											1.1	0.7	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
		6 день																										
																6 день												
							Завтрак													**Завтрак**								
Москва 2011г.	211	Омлет с сыром	150/5	19.44	25.83	2.66	322.1	0.11	0.35	361	0.81	283.2	338	23.8	2.98	200/5	25.94	33.23	3.52	418.5	0.14	0.47	475	1.07	377.2	450.20	31.7	3.97
Москва 2011г.	**149**	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	0.03	0	122.6	116.2	21.64	0.71	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	0.03	0	122.6	116.2	21.64	0.71
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	60	4.7	0.6	29	140.3	0.06	0	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
				27.5	**31.23**	**54.48**	**606**	**0.19**	**1.65**	**361.03**	**1.33**	**415**	**489**	**58.64**	**4.13**		**35.54**	**38.83**	**65.02**	**749**	**0.24**	**1.77**	**475.03**	**1.85**	**513.6**	**618.60**	**73.14**	**5.34**
							Обед													**Обед**								
Москва 2011г.	73	Икра кабачковая	100	2.7	7.2	14.5	133.8	0.04	4.7	0	2.39	91	56	18.1	0.7	100	2.7	7.2	14.5	133.8	0.04	4.7	0	2.39	91	56	18.1	0.7
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	**36.112**	Бульон мясной. Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3.3	2.72	12.55	96	0.1	5.9	0.04	1.16	27.3	74.9	22.3	1.21	250	4.17	3.38	15.7	120.1	0.124	7.38	0.05	1.45	34.1	93.7	28.3	1.51
Москва 2011г.	199	Пюре из бобовых с маслом	150	13.00	6.5	33.30	243.00	0.47	0.00	28.60	0.50	90.20	202.9	58.80	4.50	180	15.6	7.8	40	291	0.56	0	34.2	0.6	108.2	243.5	70.50	5.4
Москва 2011г.	295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	13.7	19.9	13.79	290	0.09	0.94	46.3	2.5	47.8	85.1	18.7	1.26	100	15.2	22.1	15.32	322	0.1	0.1	51.4	2.78	53.14	94.5	20.8	1.4
Ижевск 2008г.	157	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	25.2	96	0.01	13.2	0.01	0	7.96	5.06	2.86	0.14	200	0.1	0	25.2	96	0.01	13.2	0.01	0	7.96	5.06	2.86	0.14
Ижевск 2008г.	141	Соус томатный	30	0.8	2.9	2.8	42	0.003	1.2	0.09	0	1.5	4.9	0.2	0.1	50	1.3	4.8	4.7	70	0.005	2	0.16	0	2.6	8.2	0.4	0.2
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
				38.21	**39.96**	**136.39**	**1062.9**	**0.783**	**25.94**	**75.04**	**7.3**	**281.86**	**497.36**	**140.86**	**9.48**		**45.59**	**46.34**	**164.38**	**1264.42**	**0.949**	**27.38**	**85.82**	**8.28**	**320**	**599.36**	**156.02**	**147.79**
				65.71	**71.19**	**190.87**	**1669**	**0.973**	**27.59**	**436.07**	**8.63**	**696.86**	**986.36**	**199.5**	**13.61**		**81.13**	**85.17**	**229.4**	**2013**	**1.189**	**29.15**	**560.85**	**10.13**	**833.6**	**1217.96**	**229.16**	**153.13**
		Средняя сбалансированность		1.4	1.5	4											1.4	1.5	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
																7 день												
							Завтрак													**Завтрак**								
Пермь 2018г.	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6.5	8.1	25.6	201.6	1.16	1.54	42.6	0.46	157.9	188.3	48.5	1.06	200	6.5	8.1	25.6	201.6	1.16	1.54	42.6	0.46	157.9	188.3	48.5	1.06
Ижевск 2008г.	**148**	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	60	4.7	0.6	29	140.3	0.06	0	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
Москва 2011г.	14	Масло сливочное (порционно)	12	0.1	8.7	0.16	79.2	0	0	48	0.13	2.9	3.6	0	0.02	12	0.1	8.7	0.16	79.2	0	0	48	0.13	2.9	3.6	0	0.02
				12.46	**20**	**67.48**	**527**	**1.22**	**2.19**	**90.62**	**1.11**	**234.4**	**281.7**	**68.7**	**1.85**		**14**	**20.2**	**77.16**	**574**	**1.24**	**2.19**	**90.62**	**1.37**	**239**	**299.1**	**75.3**	**2.07**
							Обед													**Обед**								
Москва 2011г.	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.7	4.1	7.3	72.9	0.05	6.9	0	1.9	28.3	41.6	18.4	1.3	100	1.7	4.1	7.3	72.9	0.05	6.9	0	1.9	28.3	41.6	18.4	1.3
Пермь 2018г.	**123**	Суп с рыбными консервами	200	7	9.1	10.8	153.2	0.07	6.4	12	0.18	24.9	122	27.8	0.91	250	8.9	11.4	13.5	192	0.09	8	15	0.22	31.1	152.5	34.7	1.14
Москва 2011г.	**259**	Жаркое по-домашнему	240	16.9	40.4	22.7	525.3	0.5	9.3	0	4.2	39.3	247.1	58.8	4.1	280	19.7	47.2	26.5	612.8	0.59	10.8	0	4.9	45.9	288.3	68.5	4.8
Москва 2011г.	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
				31.21	**54.34**	**95.25**	**998.3**	**0.71**	**26.6**	**12**	**7.23**	**122.6**	**493.2**	**132.9**	**10.68**		**37.82**	**63.76**	**116.46**	**1194.02**	**0.86**	**29.7**	**15**	**8.28**	**142.3**	**594.8**	**144.66**	**148.48**
				43.67	**74.34**	**162.73**	**1526**	**1.93**	**28.79**	**102.62**	**8.34**	**357**	**774.9**	**201.6**	**12.53**		**51.82**	**83.96**	**193.62**	**1768**	**2.1**	**31.89**	**105.62**	**9.65**	**381.3**	**893.9**	**219.96**	**150.55**
		Средняя сбалансированность		1.0734	1.8	4											1.1	1.7	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
																8 день												
Пермь 2018г.	286	Сырники из творога запеченные джемом	150/40	29.8	7.8	60.54	431.36	0.08	1.26	58.6	0.82	224.6	317.2	35.9	1.15	200/60	39.8	10.4	85.46	594.04	0.1	1.84	78.1	1.08	300.3	423.80	48.5	1.56
Москва 2011г.	**375.376**	Чай заварка. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с сахаром)	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
Готовый продукт		Батон пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.8	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	2.3	0.3	14.5	70.1	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
				31.45	**8.02**	**85.2**	**538**	**0.1**	**1.29**	**58.6**	**1.08**	**240.3**	**337.4**	**43.9**	**1.65**		**42.17**	**10.72**	**114.96**	**724**	**0.13**	**1.87**	**78.1**	**1.47**	**318.3**	**452.7**	**59.8**	**2.17**
			Обед				**Обед**													**Обед**								
Москва 2011г.	77	Сельдь с картофелем	100	6.18	7.88	14.93	155	0.09	10.28	2.5	2.91	23.4	107.9	22.9	0.81	100	6.18	7.88	14.93	155	0.09	10.28	2.5	2.91	23.4	107.9	22.9	0.81
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37.99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1.54	5.6	7.54	93	0.06	8.34	0.008	1.86	34.8	44.36	17.4	0.63	250/10	1.86	6.99	9.45	113.3	0.07	10.42	0.01	2.32	43.45	55.5	21.55	0.79
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	268	Котлеты, биточки, шницели	90	14.8	7.6	12.7	250.2	0.07	0.31	8.6	6.4	36.7	167.2	50.2	2.5	100	16.4	17	14.06	278	0.08	0.34	9.56	7.1	40.7	185.8	55.8	2.78
Ижевск 2008г.	141	Соус томатный	30	0.8	2.9	2.8	42	0.003	1.2	0.09	0	1.5	4.9	0.2	0.1	50	1.3	4.8	4.7	70	0.005	2	0.16	0	2.6	8.2	0.4	0.2
Москва 2011г.	174	Каша вязкая гречневая	150	4.6	5	20.5	145.5	0.11	0	0	0.34	8.4	109	72	2.4	180	5.5	6.6	24.6	174.6	0.14	0	0	0.41	10.1	130.6	86.4	2.9
Ижевск 2008г.	158	Напиток "Здоровье"	200	0.1	0.1	23.9	89.8	0.01	22.68	0	0	4.26	2.77	2.14	0.43	200	0.1	0.1	23.9	89.8	0.01	22.68	0	0	4.26	2.77	2.14	0.43
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
				32.63	**29.82**	**116.62**	**937.6**	**0.413**	**42.81**	**11.198**	**12.26**	**125.16**	**504.63**	**184.74**	**8.44**		**37.86**	**44.43**	**140.6**	**1112.22**	**0.505**	**45.72**	**12.23**	**13.8**	**147.51**	**589.17**	**204.25**	**146.35**
				64.08	**37.84**	**201.82**	**1476**	**0.513**	**44.1**	**69.798**	**13.34**	**365.46**	**842.03**	**228.64**	**10.09**		**80.03**	**55.15**	**255.56**	**1836**	**0.635**	**47.59**	**90.33**	**15.27**	**465.81**	**1041.87**	**264.05**	**148.52**
		Средняя сбалансированность		1.27	0.7	4											1.3	0.9	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день																	**9 день**											
																	Завтрак											
Ижевск 2008г.	119	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200/5	6.8	8.9	40.8	266.4	0.062	0	0.08	0	8.03	109.6	35.7	0.74	200/5	6.8	8.9	40.8	266.4	0.062	0	0.08	0	8.03	109.6	35.7	0.74
Ижевск 2008г.	146	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	2.9	0.08	0	8.1	10	5.2	0.9	200	0.3	0	15.2	60	0	2.9	0.08	0	8.1	10	5.2	0.9
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	60	4.7	0.6	29	140.3	0.06	0	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
Москва 2011г.	14	Масло сливочное (порционно)	12	0.1	8.7	0.16	79.2	0	0	48	0.13	2.9	3.6	0	0.02	12	0.1	8.7	0.16	79.2	0	0	48	0.13	2.9	3.6	0	0.02
				10.36	**18**	**75.48**	**499**	**0.102**	**2.9**	**48.16**	**0.65**	**28.23**	**158**	**54.1**	**2.1**		**11.9**	**18.2**	**85.16**	**546**	**0.122**	**2.9**	**48.16**	**0.91**	**32.83**	**175.4**	**60.7**	**2.32**
		обед															**Обед**											
	42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1.7	6.2	9.24	99.5	0.08	13	0	2.7	15.9	47.3	18.7	0.7	100	1.7	6.2	9.24	99.5	0.08	13	0	2.7	15.9	47.3	18.7	0.7
Москва 2011г.	109	Суп-харчо	200	3.7	3.8	8.1	81.4	0.018	0.46	0	1.04	11.7	47.7	12.2	0.65	250	4.7	4.7	10.1	101.8	0.022	0.58	0	1.3	14.6	59.7	15.3	0.82
Пермь 2018г.	76	Котлета "Загадка"	90	14.8	9.1	10.6	167.6	0.1	4.1	0.027	0	19.8	174.7	27.1	2.79	100	13.9	10.1	11.8	186.2	0.11	4.6	0.03	0	22	194.1	30.1	3.1
Ижевск 2008г.	321	Капуста тушеная	150	3.1	4.9	14.1	113	0.04	25.7	83.1	2.6	83.1	60.2	31	1.2	180	3.7	5.8	17	135	0.05	30.9	100	3.1	100	72.2	37.2	1.45
Москва 2011г.	348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.016	0.6	0	0.8	32.3	21.9	17.6	0.48	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.016	0.6	0	0.8	32.3	21.9	17.6	0.48
Москва 2011г.		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
Готовый продукт				**28.69**	**24.79**	**103.92**	**738.4**	**0.324**	**43.86**	**83.127**	**7.89**	**178.9**	**420.3**	**126.5**	**7.39**		**31.3**	**27.91**	**124.73**	**868.82**	**0.388**	**49.68**	**100.03**	**8.96**	**207.8**	**493.6**	**133.96**	**144.99**
	417			**39.05**	**42.79**	**179.4**	**1238**	**0.426**	**46.76**	**131.29**	**8.54**	**207.13**	**578.3**	**180.6**	**9.49**		**43.2**	**46.11**	**209.89**	**1415**	**0.51**	**52.58**	**148.19**	**9.87**	**240.63**	**669**	**194.66**	**147.31**
		Средняя сбалансированность		0.9	1.0	4											0.8	0.9	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
		10 день															**10 день**											
		завтрак															**Завтрак**											
Москва 2011г.	**182**	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	7.27	7.33	39.17	253	0.14	1.17	44.8	0.64	161.2	240	36.51	0.93	200/5	7.27	7.33	39.17	253	0.14	1.17	44.8	0.64	161.2	240	36.51	0.93
Москва 2011г.	**148**	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33
Ижевск 2008г.	14	Масло сливочное (порционно)	12	0.1	8.7	0.16	79.2	0	0	48	0.13	2.9	3.6	0	0.02	12	0.1	8.7	0.16	79.2	0	0	48	0.13	2.9	3.6	0	0.02
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	60	4.7	0.6	29	140.3	0.06	0	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
				13.23	**19.23**	**81.05**	**579**	**0.2**	**1.82**	**92.82**	**1.29**	**237.7**	**333.4**	**56.71**	**1.72**		**14.77**	**19.43**	**90.73**	**626**	**0.22**	**1.82**	**92.82**	**1.55**	**242.3**	**350.8**	**63.31**	**1.94**
		Обед															**Обед**											
Москва 2011г.	46	Салат из белокочаной капусты с яблоком	100	0.1	5.1	11.1	90.1	0.03	16.8	0	15.4	33.4	29.3	16	1	100	0.1	5.1	11.1	90.1	0.03	16.8	0	15.4	33.4	29.3	16	1
Ижевск 2008г.	50	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	11	8	17.4	182	0.16	18.6	0.73	0	49	165.1	25	2.4	250	13.7	10	21.8	227.5	0.2	23.3	0.91	0	61.3	206.4	31.2	3
Ижевск 2008г.	92	Пюре картофельное	150	3.2	6.7	22	164	0.18	25.6	0.1	0	131	96	32	1.2	180	3.8	8.1	26	196	0.2	31	0.12	0	158	115	39	1.4
Москва 2011г.	234	Котлеты или биточки рыбные	90	11.6	7.4	7.2	171	0.07	0.59	8.5	4.5	64.69	166.9	37.4	1.3	100	12.9	8.2	8	190	0.08	0.66	9.4	5	71.88	185.5	41.5	1.46
Ижевск 2008г.	141	Соус томатный	30	0.8	2.9	2.8	42	0.003	1.2	0.09	0	1.5	4.9	0.2	0.1	50	1.3	4.8	4.7	70	0.005	2	0.16	0	2.6	8.2	0.4	0.2
Москва 2011г.	342	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0.16	0.16	28	114.6	0.01	0.9	0	0.08	14.2	4.4	5.14	0.95	200	0.16	0.16	28	114.6	0.01	0.9	0	0.08	14.2	4.4	5.14	0.95
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
				31.47	**31**	**122.75**	**925.80**	**0.52**	**63.69**	**9.42**	**20.73**	**309.89**	**535.1**	**135.64**	**8.52**		**38.48**	**37.42**	**148.56**	**1119.72**	**0.635**	**74.66**	**10.59**	**21.54**	**364.38**	**647.2**	**148.3**	**146.45**
				44.70	**50.23**	**203.80**	**1505**	**0.72**	**65.51**	**102.24**	**22.02**	**547.59**	**868.5**	**192.35**	**10.24**		**53.25**	**56.85**	**239.29**	**1745**	**0.855**	**76.48**	**103.41**	**23.09**	**606.68**	**998**	**211.61**	**148.39**
				1.0	**1.0**	4											1.0	1.0	4									
		Средняя сбалансированность		**1.1**	**1.1**	**4**											**1.1**	**1.1**	**4**									

Средняя сбалансированносить за 10 дней.