



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ № 4»

Е.П. Осотова

августа 2023 г.

Десятидневное основное (организованное) меню  
для учащихся 5 - 11 классы; для учащихся с овз 5 – 11 классов  
(Приложение 2)

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
2021	478	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	100	42,82	0,1	13,4	0,1	121,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	1,7	2,5	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	
2022\08	45	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	20,20	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0	0,1	0,0	0,2	0,0	14,0	26,0	20,0	1,0	290,0	2,0	0,0	0,0	
2022\08	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	42,53	0,3	5,5	1,5	57,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,8	3,8	0,6	0,0	6,3	0,3	0,0	0,0	
2022\08	202,1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	8,35	4,8	7,3	30,4	206,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	18,7	36,0	8,7	0,8	56,6	0,7	0,0	0,0	
2022\08	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	9,56	3,4	3,3	21,9	132,1	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	100,3	86,0	24,7	0,8	186,6	8,1	0,0	0,0	
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>139,46</b>	<b>10,0</b>	<b>30,0</b>	<b>67,5</b>	<b>588,2</b>	<b>35,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>154,4</b>	<b>165,4</b>	<b>62,0</b>	<b>4,9</b>	<b>820,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	20,20	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	141,0	3,0	0,0	0,0	
2022\08	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	13,01	2,3	11,2	13,8	170,6	13,6	0,1	0,1	0,2	0,0	54,6	54,3	24,8	1,1	411,1	5,5	0,0	0,0	
2022\08	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	12,49	4,4	8,3	46,2	277,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	23,5	90,7	30,8	0,7	66,4	0,9	0,0	0,0	
2022\08	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	100	42,51	14,1	6,9	1,9	126,4	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0	49,0	201,6	45,4	0,7	391,0	132,7	0,0	0,6	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,90	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	4,0	4,4	0,8	112,3	0,8	0,0	0,0	
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008\08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0	
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>121,36</b>	<b>25,7</b>	<b>27,6</b>	<b>119,0</b>	<b>836,4</b>	<b>35,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>192,1</b>	<b>463,9</b>	<b>147,6</b>	<b>8,0</b>	<b>1496,5</b>	<b>144,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>260,82</b>	<b>35,7</b>	<b>57,6</b>	<b>186,6</b>	<b>1424,6</b>	<b>71,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>346,5</b>	<b>629,3</b>	<b>209,6</b>	<b>12,9</b>	<b>2316,4</b>	<b>157,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>5,2</b>															

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
2022\08	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	100	35,08	3,0	10,8	55,0	330,0	20,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	35,0	12,5	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2022\08	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	15,21	7,4	8,5	33,4	240,6	0,5	0,2	0,1	0,0	0,1	120,0	185,8	57,0	1,5	270,0	10,9	0,0	0,0	
2022\08	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,51	0,2	0,0	13,5	55,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	7,3	5,4	0,7	28,1	0,0	0,0	0,0	
2022\08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>77,80</b>	<b>11,0</b>	<b>19,6</b>	<b>112,2</b>	<b>673,0</b>	<b>26,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>171,2</b>	<b>244,1</b>	<b>86,9</b>	<b>5,0</b>	<b>453,1</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
2022\08	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	7,48	1,4	6,1	8,3	93,5	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	32,3	37,7	19,2	1,2	279,4	6,8	0,0	0,0	
2022\08	100	СУП ЛАПША	250	21,18	2,9	2,9	20,5	119,8	6,8	0,1	0,1	0,3	0,0	30,0	61,4	24,5	1,1	486,2	4,9	0,0	0,0	
2022\08	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	41,57	13,2	31,3	24,2	431,7	12,1	0,4	0,2	0,2	0,0	29,9	183,9	49,1	2,5	1057,2	12,9	0,0	0,1	
2022\08	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,30	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008\08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0	
2022\08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>108,78</b>	<b>21,4</b>	<b>41,0</b>	<b>104,4</b>	<b>875,0</b>	<b>27,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>132,6</b>	<b>359,3</b>	<b>126,8</b>	<b>8,4</b>	<b>2075,6</b>	<b>25,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>186,58</b>	<b>32,4</b>	<b>60,6</b>	<b>216,6</b>	<b>1548,0</b>	<b>53,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>303,8</b>	<b>603,3</b>	<b>213,7</b>	<b>13,4</b>	<b>2528,7</b>	<b>37,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,9</b>	<b>6,7</b>															

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	20,20	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	141,0	3,0	0,0	0,0	
2022\08	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	38,25	21,9	10,2	7,7	233,4	14,9	0,2	1,7	6,7	0,3	73,4	334,2	25,0	6,4	417,5	13,9	0,0	0,2	
2022\08	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	7,78	3,0	4,8	31,1	179,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15,5	60,8	20,7	0,5	44,5	0,6	0,0	0,0	
2022\08	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,71	0,0	0,0	13,1	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	0,0	1,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2022\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0	
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>96,45</b>	<b>28,2</b>	<b>15,5</b>	<b>72,3</b>	<b>569,7</b>	<b>84,9</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>6,7</b>	<b>0,3</b>	<b>156,1</b>	<b>477,9</b>	<b>80,7</b>	<b>8,6</b>	<b>828,0</b>	<b>20,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
2022\08	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	9,25	1,2	3,3	8,7	69,9	10,2	0,0	0,0	0,3	0,0	36,6	30,2	15,4	0,8	153,2	2,9	0,0	0,0	
2022\08	118	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	16,73	3,0	4,4	17,1	120,4	3,9	0,1	0,1	0,3	0,1	28,0	51,3	17,8	0,8	291,8	3,9	0,0	0,0	
2022\08	323	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,59	8,7	5,2	39,5	239,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	24,8	193,0	129,9	4,5	272,1	2,4	0,0	0,0	
2022\08	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	42,18	12,6	22,4	1,0	256,6	0,5	0,1	0,1	0,0	0,1	15,4	120,0	16,3	1,6	257,6	6,3	0,0	0,0	
2022\08	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,18	0,0	0,0	23,2	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008\08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0	
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>117,18</b>	<b>30,0</b>	<b>36,0</b>	<b>119,4</b>	<b>927,5</b>	<b>74,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>160,2</b>	<b>477,9</b>	<b>214,4</b>	<b>9,6</b>	<b>1269,6</b>	<b>17,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>213,63</b>	<b>58,2</b>	<b>51,5</b>	<b>191,6</b>	<b>1497,3</b>	<b>159,4</b>	<b>0,9</b>	<b>2,2</b>	<b>7,3</b>	<b>0,6</b>	<b>316,3</b>	<b>955,7</b>	<b>295,1</b>	<b>18,1</b>	<b>2097,6</b>	<b>37,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,3</b>															

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
2022\08	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	9,48	1,2	5,2	9,5	90,0	26,0	0,0	0,0	0,3	0,0	36,0	27,0	17,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2022\08	202,1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	6,63	4,5	5,3	28,8	181,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	18,0	33,8	8,3	0,8	53,3	0,6	0,0	0,0	
2022\08	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	41,04	12,2	21,9	1,0	250,2	0,5	0,1	0,1	0,0	0,1	15,5	116,4	15,8	1,5	249,8	6,1	0,0	0,0	
2022\08	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,51	0,2	0,0	13,5	55,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	7,3	5,4	0,7	28,1	0,0	0,0	0,0	
2022\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0	
2022\08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>87,17</b>	<b>20,1</b>	<b>33,0</b>	<b>72,9</b>	<b>671,5</b>	<b>32,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>105,3</b>	<b>218,3</b>	<b>65,3</b>	<b>6,5</b>	<b>513,4</b>	<b>8,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
2022\08	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	12,39	1,4	11,9	8,6	146,8	4,8	0,0	0,0	0,2	0,0	19,6	39,1	16,8	0,8	279,7	4,0	0,0	0,0	
2022\08	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	37,33	11,1	6,5	17,8	174,1	6,9	0,1	0,2	0,3	0,0	31,8	61,4	27,2	1,0	499,4	5,1	0,0	0,0	
2022\08	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	18,15	3,8	6,6	25,7	178,0	12,5	0,1	0,1	0,0	0,1	53,8	103,0	36,4	1,5	917,6	10,3	0,0	0,0	
2021	508	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	59,84	1,0	9,6	2,9	105,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	20,2	3,2	0,1	40,3	2,5	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,24	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008\08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0	
2022\08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>170,20</b>	<b>21,3</b>	<b>35,5</b>	<b>114,0</b>	<b>867,9</b>	<b>30,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>177,4</b>	<b>304,1</b>	<b>120,1</b>	<b>7,7</b>	<b>2101,1</b>	<b>23,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>257,37</b>	<b>41,4</b>	<b>68,4</b>	<b>186,9</b>	<b>1539,4</b>	<b>63,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>282,7</b>	<b>522,4</b>	<b>185,5</b>	<b>14,2</b>	<b>2614,5</b>	<b>32,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>4,5</b>															

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																					
2022\08	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	220	77,12	30,7	21,2	30,1	443,9	0,4	0,1	0,4	0,1	0,2	260,1	320,7	35,3	0,9	243,0	3,6	0,0	0,0
2022\08	365	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	25	7,57	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	76,8	54,8	8,5	0,1	91,3	1,8	0,0	0,0
2022\08	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,71	0,0	0,0	13,1	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	0,0	1,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2022\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>105,91</b>	<b>34,5</b>	<b>23,9</b>	<b>76,7</b>	<b>672,8</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>363,0</b>	<b>404,3</b>	<b>59,8</b>	<b>3,5</b>	<b>640,2</b>	<b>8,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>ОБЕД</b>																					
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	20,20	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	141,0	3,0	0,0	0,0
2022\08	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,19	6,9	4,3	21,6	153,1	4,8	0,2	0,1	0,3	0,0	48,7	91,5	39,0	2,3	520,8	4,9	0,0	0,0
2022\08	202,1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	11,51	7,4	9,5	47,3	304,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	28,2	55,7	13,3	1,3	87,6	1,0	0,0	0,0
2022\08	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	51,95	0,7	11,5	1,9	114,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	20,7	16,8	2,3	0,1	19,4	1,1	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,90	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	4,0	4,4	0,8	112,3	0,8	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008\08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>125,00</b>	<b>19,9</b>	<b>26,4</b>	<b>127,9</b>	<b>834,1</b>	<b>26,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>162,5</b>	<b>281,2</b>	<b>101,1</b>	<b>9,2</b>	<b>1255,8</b>	<b>12,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>230,91</b>	<b>54,4</b>	<b>50,4</b>	<b>204,6</b>	<b>1506,9</b>	<b>37,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>525,5</b>	<b>685,5</b>	<b>160,9</b>	<b>12,7</b>	<b>1896,0</b>	<b>20,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,8</b>														

**6 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
2022\08	45	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	20,20	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0	0,1	0,0	0,2	0,0	14,0	26,0	20,0	1,0	290,0	2,0	0,0	0,0	
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	25,24	10,4	23,3	39,7	411,7	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	136,3	121,6	13,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2022\08	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,71	0,0	0,0	13,1	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	0,0	1,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2022\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0	
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,66</b>	<b>14,0</b>	<b>23,9</b>	<b>74,5</b>	<b>578,6</b>	<b>85,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>194,4</b>	<b>188,4</b>	<b>54,2</b>	<b>2,9</b>	<b>515,0</b>	<b>4,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
2022\08	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	9,25	1,2	3,3	8,7	69,9	10,2	0,0	0,0	0,3	0,0	36,6	30,2	15,4	0,8	153,2	2,9	0,0	0,0	
2022\08	86	СВЕКОЛЬНИК	250	11,23	2,0	5,0	14,4	114,3	5,9	0,1	0,1	0,2	0,0	45,5	55,5	25,1	1,2	424,8	6,8	0,0	0,0	
2022\08	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	9,43	4,4	4,5	46,6	244,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	23,1	90,8	31,1	0,7	66,3	0,9	0,0	0,0	
2022\08	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	38,28	22,0	10,2	7,7	233,6	14,9	0,2	1,7	6,7	0,3	73,8	334,5	25,1	6,4	417,6	13,9	0,0	0,2	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,24	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008\08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0	
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>110,68</b>	<b>34,1</b>	<b>23,8</b>	<b>134,2</b>	<b>921,7</b>	<b>92,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,3</b>	<b>239,1</b>	<b>598,2</b>	<b>134,2</b>	<b>11,7</b>	<b>1468,0</b>	<b>27,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>186,34</b>	<b>48,1</b>	<b>47,7</b>	<b>208,7</b>	<b>1500,3</b>	<b>177,5</b>	<b>0,7</b>	<b>2,0</b>	<b>7,6</b>	<b>0,3</b>	<b>433,5</b>	<b>786,6</b>	<b>188,4</b>	<b>14,6</b>	<b>1983,0</b>	<b>32,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,3</b>															

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	20,20	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	141,0	3,0	0,0	0,0	
2022\08	323	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	120	8,07	6,6	4,9	29,9	190,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	17,8	146,0	98,1	3,4	205,8	1,8	0,0	0,0	
2022\08	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	47,70	14,2	17,6	11,4	263,7	8,0	0,1	0,0	0,2	0,0	121,9	153,8	26,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2022\08	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,51	0,2	0,0	13,5	55,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	7,3	5,4	0,7	28,1	0,0	0,0	0,0	
2008\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0	
2022\08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>105,99</b>	<b>23,8</b>	<b>23,1</b>	<b>77,4</b>	<b>617,8</b>	<b>23,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>198,4</b>	<b>382,9</b>	<b>162,2</b>	<b>9,5</b>	<b>557,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	20,20	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	141,0	3,0	0,0	0,0	
2022\08	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,50	1,7	2,9	11,2	81,3	7,5	0,0	0,0	0,2	0,0	44,1	42,9	21,6	1,0	305,7	5,5	0,0	0,0	
2022\08	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	16,67	3,6	5,6	24,4	162,9	11,9	0,1	0,1	0,0	0,1	48,6	96,0	34,4	1,4	871,3	9,5	0,0	0,0	
2022\08	251	ПОДЖАРКА	100	42,53	14,8	35,6	4,5	398,2	2,9	0,4	0,1	0,3	0,0	35,7	159,2	31,4	2,0	432,2	8,8	0,0	0,1	
2022\08	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,30	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008\08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0	
2022\08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>127,45</b>	<b>24,8</b>	<b>45,0</b>	<b>93,9</b>	<b>886,5</b>	<b>37,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>191,7</b>	<b>416,5</b>	<b>135,3</b>	<b>9,0</b>	<b>2003,1</b>	<b>27,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>233,44</b>	<b>48,5</b>	<b>68,1</b>	<b>171,3</b>	<b>1504,2</b>	<b>60,8</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>390,2</b>	<b>799,4</b>	<b>297,6</b>	<b>18,5</b>	<b>2560,2</b>	<b>34,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,5</b>															

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
2022\08	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	9,48	1,2	5,2	9,5	90,0	26,0	0,0	0,0	0,3	0,0	36,0	27,0	17,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2022\08	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	9,34	4,1	5,0	42,7	231,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	16,7	82,7	28,0	0,6	60,7	0,8	0,0	0,0	
2022\08	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	100	39,66	14,2	6,3	2,1	122,0	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0	50,8	203,0	45,6	0,7	393,7	132,8	0,0	0,6	
2022\08	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,71	0,0	0,0	13,1	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	0,0	1,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2022\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0	
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>79,70</b>	<b>21,4</b>	<b>17,1</b>	<b>87,0</b>	<b>590,6</b>	<b>36,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>129,6</b>	<b>341,5</b>	<b>106,6</b>	<b>5,0</b>	<b>760,5</b>	<b>136,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
2022\08	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	11,65	1,2	10,1	7,5	126,3	4,5	0,0	0,0	0,2	0,0	19,1	36,3	15,2	0,7	235,7	3,5	0,0	0,0	
2022\08	100	СУП ЛАПША	250	21,18	3,9	2,8	20,0	121,0	8,0	0,1	0,0	0,2	0,0	23,0	64,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2022\08	323	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	12,11	9,9	7,4	44,8	284,9	0,0	0,3	0,1	0,0	0,1	26,7	218,8	147,0	5,1	308,5	2,7	0,0	0,0	
2021	508	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	57,35	1,0	9,9	2,9	105,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	20,2	3,2	0,1	40,3	2,5	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,24	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008\08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0	
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>135,78</b>	<b>20,1</b>	<b>31,3</b>	<b>133,7</b>	<b>901,4</b>	<b>24,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>138,0</b>	<b>414,6</b>	<b>223,0</b>	<b>11,5</b>	<b>1071,6</b>	<b>11,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>215,48</b>	<b>41,5</b>	<b>48,4</b>	<b>220,7</b>	<b>1492,0</b>	<b>60,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>267,7</b>	<b>756,1</b>	<b>329,6</b>	<b>16,5</b>	<b>1832,0</b>	<b>147,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>5,3</b>															

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
2021	478	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	100	44,38	0,1	13,4	0,1	121,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	1,7	2,5	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	
2022\08	189	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	200	14,87	7,3	10,5	35,4	266,5	0,5	0,2	0,1	0,1	0,1	117,8	156,8	41,5	1,2	231,1	10,8	0,0	0,0	
2022\08	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	9,56	3,4	3,3	21,9	132,1	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	100,3	86,0	24,7	0,8	186,6	8,1	0,0	0,0	
2022\08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>93,81</b>	<b>11,1</b>	<b>27,5</b>	<b>67,8</b>	<b>566,9</b>	<b>6,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>238,8</b>	<b>261,4</b>	<b>78,3</b>	<b>4,0</b>	<b>575,2</b>	<b>19,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
2008\08	39	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	14,79	1,8	6,2	8,0	94,9	7,1	0,1	0,1	0,5	0,0	23,4	50,1	22,0	0,8	252,3	3,2	0,0	0,0	
2022\08	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	15,87	2,1	6,4	15,8	129,3	6,2	0,1	0,1	0,2	0,1	22,7	61,1	22,6	0,9	451,4	4,3	0,0	0,0	
2022\08	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	12,49	4,4	8,3	46,2	277,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	23,5	90,7	30,8	0,7	66,4	0,9	0,0	0,0	
2022\08	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	55,88	0,6	8,7	1,7	87,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	17,6	14,3	2,0	0,1	15,2	0,9	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,90	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	4,0	4,4	0,8	112,3	0,8	0,0	0,0	
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008\08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0	
2022\08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>141,18</b>	<b>12,9</b>	<b>30,4</b>	<b>126,8</b>	<b>837,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>132,3</b>	<b>296,6</b>	<b>114,0</b>	<b>6,8</b>	<b>1149,3</b>	<b>11,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>234,99</b>	<b>24,0</b>	<b>58,0</b>	<b>194,6</b>	<b>1403,8</b>	<b>25,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>371,0</b>	<b>557,9</b>	<b>192,2</b>	<b>10,8</b>	<b>1724,5</b>	<b>30,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>2,4</b>	<b>8,1</b>															

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
2022\08	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	100	31,42	3,9	12,9	51,5	333,4	16,0	0,1	0,0	0,1	0,2	21,0	49,5	21,0	1,1	119,7	1,6	0,0	0,0	
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	20,20	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	141,0	3,0	0,0	0,0	
2022\08	138	ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	34,85	15,8	16,6	3,3	226,3	0,3	0,1	0,5	0,3	2,6	115,0	239,4	18,7	2,7	242,0	28,0	0,0	0,1	
2022\08	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,51	0,2	0,0	13,5	55,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	7,3	5,4	0,7	28,1	0,0	0,0	0,0	
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>113,98</b>	<b>21,6</b>	<b>29,8</b>	<b>78,9</b>	<b>672,1</b>	<b>86,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>2,8</b>	<b>205,2</b>	<b>361,2</b>	<b>72,1</b>	<b>5,8</b>	<b>727,9</b>	<b>34,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
2022\08	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	9,25	1,2	3,3	8,7	69,9	10,2	0,0	0,0	0,3	0,0	36,6	30,2	15,4	0,8	153,2	2,9	0,0	0,0	
2022\08	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,32	2,6	2,8	17,9	107,8	5,6	0,1	0,1	0,2	0,0	30,3	67,7	25,0	1,2	416,2	3,9	0,0	0,0	
2022\08	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	41,57	13,2	31,3	24,2	431,7	12,1	0,4	0,2	0,2	0,0	29,9	183,9	49,1	2,5	1057,2	12,9	0,0	0,1	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,24	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	
2008\08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0	
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>100,63</b>	<b>21,6</b>	<b>38,2</b>	<b>107,6</b>	<b>869,1</b>	<b>89,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>156,9</b>	<b>369,1</b>	<b>127,0</b>	<b>7,1</b>	<b>2032,7</b>	<b>22,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>214,61</b>	<b>43,2</b>	<b>68,0</b>	<b>186,5</b>	<b>1541,2</b>	<b>176,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>2,8</b>	<b>362,0</b>	<b>730,2</b>	<b>199,1</b>	<b>12,9</b>	<b>2760,5</b>	<b>57,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>4,3</b>															