МОУ "СОШ №35 с УИОП г.Воркуты"
УТВЕРЖДАЮ
Директор
Рябцева Ю.А.

Приказ от 20.04.2024 №212

1-4 класс

## 1 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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 4,40 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 9,90 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 176,0 | 7,0 | 100,0 | 0,2 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 7,00 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 0,9 | 0,2 | 19,9 | 4,4 | 69,6 | 0,9 | 56,4 | 8,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 9,67 | 7,3 | 7,0 | 37,2 | 241,9 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 115,9 | 34,1 | 166,9 | 1,8 | 233,6 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 12,93 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 111,4 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | 207,3 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,40 | 3,1 | 0,4 | 18,6 | 90,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 11,9 | 31,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **47,30** | **23,9** | **29,1** | **80,6** | **682,2** | **0,2** | **1,1** | **0,3** | **1,6** | **1,1** | **0,5** | **432,8** | **84,8** | **465,2** | **4,1** | **516,3** | **25,4** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 17,00 | 1,0 | 0,2 | 19,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,00** | **1,0** | **0,2** | **19,2** | **92,0** | **0,0** | **4,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **14,0** | **8,0** | **14,0** | **2,8** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 102 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,18 | 4,6 | 4,3 | 15,1 | 117,9 | 0,1 | 3,9 | 0,2 | 3,3 | 0,0 | 0,1 | 35,7 | 27,3 | 64,2 | 1,6 | 380,1 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 279 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 100/0/40 | 34,06 | 11,2 | 17,9 | 11,2 | 251,2 | 0,1 | 2,7 | 0,1 | 4,5 | 0,0 | 0,1 | 17,3 | 18,8 | 107,8 | 1,6 | 263,4 | 5,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 13,21 | 3,8 | 6,4 | 25,7 | 176,4 | 0,2 | 12,5 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 55,8 | 36,5 | 103,5 | 1,5 | 918,3 | 10,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 3,36 | 0,1 | 0,1 | 16,2 | 66,3 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 2,7 | 1,8 | 0,4 | 50,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,70 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 5,9 | 15,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 57,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 12,7 | 40,5 | 1,1 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **58,76** | **23,2** | **29,2** | **89,0** | **714,6** | **0,4** | **19,7** | **0,3** | **8,3** | **0,1** | **0,3** | **129,7** | **103,9** | **333,4** | **6,2** | **1 683,2** | **19,3** | **0,1** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **123,06** | **48,1** | **58,5** | **188,8** | **1 488,8** | **0,6** | **24,9** | **0,6** | **9,9** | **1,2** | **0,7** | **576,5** | **196,7** | **812,6** | **13,1** | **2 199,5** | **44,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,2** | **3,9** | | | | | | | | | | | | | | | |

## 2 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 | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 55 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 5,33 | 0,8 | 3,7 | 3,7 | 51,3 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 16,1 | 10,1 | 20,6 | 0,6 | 129,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 90 | 40,64 | 14,9 | 12,7 | 13,0 | 232,0 | 0,1 | 1,3 | 5,9 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 26,7 | 129,0 | 65,9 | 2,2 | 71,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 70 | 5,14 | 1,5 | 2,5 | 10,0 | 68,7 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 21,7 | 14,2 | 40,3 | 0,6 | 357,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 321 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 80 | 7,65 | 2,1 | 1,7 | 8,8 | 59,8 | 0,0 | 17,2 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 49,3 | 16,3 | 33,5 | 1,0 | 208,4 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/0/10 | 3,60 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 63,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 6,8 | 9,4 | 0,8 | 42,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,40 | 3,1 | 0,4 | 18,6 | 90,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 11,9 | 31,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **65,76** | **22,7** | **21,0** | **69,3** | **566,0** | **0,3** | **27,3** | **6,0** | **6,2** | **0,0** | **0,1** | **138,1** | **188,2** | **200,9** | **5,5** | **807,9** | **10,4** | **0,1** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 200 | 40,00 | 3,0 | 1,0 | 27,7 | 192,0 | 0,1 | 20,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 84,0 | 56,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **40,00** | **3,0** | **1,0** | **27,7** | **192,0** | **0,1** | **20,0** | **0,1** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **16,0** | **84,0** | **56,0** | **1,2** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 99 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 7,99 | 2,0 | 5,1 | 11,5 | 100,3 | 0,1 | 8,6 | 0,2 | 2,3 | 0,0 | 0,1 | 40,3 | 22,2 | 49,8 | 1,0 | 373,5 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 239 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 100 | 33,78 | 14,3 | 13,2 | 14,2 | 232,7 | 0,1 | 2,9 | 0,1 | 5,7 | 0,3 | 0,1 | 58,1 | 37,5 | 206,6 | 1,6 | 366,6 | 94,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 7,44 | 6,8 | 5,9 | 43,2 | 253,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 0,0 | 36,7 | 13,1 | 52,4 | 1,2 | 80,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,36 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,70 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 5,9 | 15,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 57,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 12,7 | 40,5 | 1,1 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **56,52** | **26,6** | **24,7** | **104,2** | **747,2** | **0,3** | **11,5** | **0,4** | **9,7** | **0,4** | **0,2** | **155,4** | **93,2** | **365,0** | **5,0** | **891,6** | **99,5** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **162,28** | **52,3** | **46,7** | **201,2** | **1 505,2** | **0,7** | **58,8** | **6,4** | **15,9** | **0,4** | **0,4** | **309,5** | **365,4** | **621,9** | **11,7** | **1 699,5** | **110,0** | **0,1** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,9** | **3,8** | | | | | | | | | | | | | | | |

## 3 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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 8,85 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 0,0 | 4,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,6 | 9,0 | 22,2 | 0,4 | 189,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 244 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 220 | 9,16 | 25,2 | 26,0 | 37,7 | 486,0 | 0,1 | 1,1 | 0,2 | 4,1 | 0,0 | 0,2 | 31,7 | 51,2 | 259,0 | 3,3 | 503,5 | 10,4 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,60 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,4 | 5,7 | 7,4 | 0,7 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,40 | 3,1 | 0,4 | 18,6 | 90,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 11,9 | 31,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **23,01** | **29,6** | **31,7** | **75,8** | **708,3** | **0,1** | **5,4** | **0,4** | **4,5** | **0,0** | **0,2** | **77,0** | **77,7** | **319,9** | **4,8** | **718,4** | **10,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 6,73 | 2,4 | 2,8 | 20,5 | 117,7 | 0,1 | 6,8 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 30,6 | 27,1 | 64,8 | 1,0 | 475,9 | 4,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 290 | ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 90/0/50 | 37,00 | 10,3 | 11,9 | 8,0 | 192,6 | 0,1 | 4,3 | 6,9 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 39,5 | 108,0 | 36,0 | 1,1 | 123,1 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,46 | 8,5 | 7,0 | 38,4 | 250,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 0,1 | 23,3 | 125,9 | 187,8 | 4,4 | 264,3 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 3,36 | 0,1 | 0,1 | 16,2 | 66,3 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 2,7 | 1,8 | 0,4 | 50,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,70 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 5,9 | 15,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 57,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 12,7 | 40,5 | 1,1 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **59,50** | **24,8** | **22,3** | **103,9** | **729,5** | **0,4** | **11,8** | **7,2** | **9,6** | **0,1** | **0,2** | **114,4** | **282,3** | **346,6** | **8,1** | **984,7** | **8,9** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **82,51** | **54,4** | **54,0** | **179,7** | **1 437,8** | **0,6** | **17,2** | **7,5** | **14,1** | **0,1** | **0,4** | **191,4** | **360,0** | **666,6** | **12,9** | **1 703,1** | **19,3** | **0,1** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,0** | **3,3** | | | | | | | | | | | | | | | |

## 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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 4,40 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 9,90 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 176,0 | 7,0 | 100,0 | 0,2 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 7,00 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 0,9 | 0,2 | 19,9 | 4,4 | 69,6 | 0,9 | 56,4 | 8,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 154 | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 170/0/40 | 45,35 | 25,3 | 22,6 | 46,2 | 496,4 | 0,1 | 1,4 | 1,1 | 1,1 | 0,5 | 0,5 | 318,6 | 54,1 | 341,5 | 1,4 | 436,9 | 11,2 | 0,1 | 0,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/0/10 | 3,60 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 63,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 6,8 | 9,4 | 0,8 | 42,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,40 | 3,1 | 0,4 | 18,6 | 90,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 11,9 | 31,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **73,65** | **38,4** | **41,7** | **80,4** | **859,5** | **0,2** | **3,2** | **1,3** | **2,6** | **1,6** | **0,7** | **540,1** | **84,1** | **553,7** | **3,7** | **554,5** | **19,3** | **0,1** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 200 | 20,00 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 16,0 | 22,0 | 4,4 | 556,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **20,00** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94,0** | **0,1** | **20,0** | **0,0** | **1,3** | **0,0** | **0,0** | **32,0** | **16,0** | **22,0** | **4,4** | **556,0** | **4,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 250 | 7,94 | 2,0 | 5,1 | 9,7 | 93,4 | 0,1 | 12,8 | 0,2 | 2,3 | 0,0 | 0,1 | 52,1 | 22,4 | 45,5 | 1,1 | 331,5 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 239 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 90 | 30,40 | 12,8 | 11,8 | 12,7 | 208,5 | 0,1 | 2,6 | 0,1 | 5,1 | 0,2 | 0,1 | 52,2 | 33,7 | 185,8 | 1,4 | 330,0 | 85,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 13,21 | 3,8 | 6,4 | 25,7 | 176,4 | 0,2 | 12,5 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 55,8 | 36,5 | 103,5 | 1,5 | 918,3 | 10,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,36 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,70 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 5,9 | 15,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 57,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 12,7 | 40,5 | 1,1 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **54,11** | **26,8** | **24,4** | **96,1** | **712,9** | **0,4** | **15,3** | **0,3** | **12,3** | **0,3** | **0,3** | **147,9** | **202,5** | **475,3** | **8,1** | **997,3** | **91,4** | **0,0** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **147,76** | **66,0** | **66,9** | **196,1** | **1 666,4** | **0,6** | **38,5** | **1,7** | **16,2** | **1,9** | **1,0** | **720,0** | **302,6** | **1 051,0** | **16,2** | **2 107,7** | **114,7** | **0,2** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,0** | **3,0** | | | | | | | | | | | | | | | |

## 5 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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 70 | 4,08 | 0,9 | 7,1 | 5,4 | 88,6 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 23,6 | 12,6 | 25,1 | 0,8 | 181,5 | 4,4 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 234 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 90 | 25,18 | 11,8 | 8,0 | 13,3 | 172,6 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 3,9 | 0,0 | 0,1 | 46,2 | 29,5 | 168,1 | 1,6 | 282,0 | 80,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 10,34 | 2,9 | 5,3 | 19,5 | 137,7 | 0,1 | 9,4 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 45,7 | 27,9 | 79,9 | 1,1 | 696,3 | 7,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/0/10 | 3,60 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 63,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 6,8 | 9,4 | 0,8 | 42,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,40 | 3,1 | 0,4 | 18,6 | 90,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 11,9 | 31,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **46,60** | **19,0** | **20,8** | **72,0** | **553,1** | **0,2** | **13,9** | **0,0** | **7,6** | **0,1** | **0,2** | **139,7** | **88,7** | **313,8** | **4,7** | **1 201,9** | **93,2** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 7,03 | 1,9 | 4,2 | 13,9 | 101,6 | 0,1 | 5,7 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 27,9 | 21,1 | 54,9 | 0,9 | 396,4 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 282 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 90 | 29,50 | 15,9 | 15,6 | 6,9 | 248,8 | 0,2 | 11,2 | 5,1 | 5,4 | 0,1 | 1,3 | 13,9 | 17,3 | 228,3 | 4,9 | 248,8 | 6,3 | 0,2 | 0,0 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,46 | 8,5 | 7,0 | 38,4 | 250,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 0,1 | 23,3 | 125,9 | 187,8 | 4,4 | 264,3 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 3,84 | 0,1 | 0,1 | 19,3 | 78,8 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 3,0 | 2,0 | 0,4 | 56,6 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,70 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 5,9 | 15,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 57,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 12,7 | 40,5 | 1,1 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **55,31** | **24,6** | **25,7** | **82,3** | **678,8** | **0,4** | **28,0** | **5,3** | **8,0** | **0,2** | **1,5** | **110,3** | **90,4** | **427,5** | **8,6** | **1 537,5** | **18,7** | **0,2** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **101,91** | **43,6** | **46,5** | **154,3** | **1 231,9** | **0,7** | **42,0** | **5,4** | **15,5** | **0,3** | **1,7** | **250,0** | **179,1** | **741,4** | **13,3** | **2 739,4** | **111,9** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,1** | **3,5** | | | | | | | | | | | | | | | |

## 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 | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 4,40 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 9,27 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 176,0 | 7,0 | 100,0 | 0,2 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 7,00 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 0,9 | 0,2 | 19,9 | 4,4 | 69,6 | 0,9 | 56,4 | 8,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 200 | 12,32 | 6,1 | 10,9 | 38,1 | 275,4 | 0,1 | 0,5 | 10,6 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 112,8 | 51,0 | 84,3 | 1,1 | 147,9 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 9,31 | 3,0 | 2,4 | 20,2 | 115,4 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 108,8 | 15,0 | 78,4 | 0,2 | 155,9 | 9,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,25 | 3,9 | 0,5 | 23,3 | 113,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 10,4 | 14,9 | 39,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **46,55** | **22,7** | **32,5** | **82,0** | **712,7** | **0,2** | **1,2** | **10,9** | **2,1** | **1,2** | **0,4** | **429,1** | **92,2** | **373,3** | **2,9** | **379,2** | **26,1** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 17,00 | 1,0 | 0,2 | 19,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,00** | **1,0** | **0,2** | **19,2** | **92,0** | **0,0** | **4,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **14,0** | **8,0** | **14,0** | **2,8** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 81 | СВЕКОЛЬНИК | 200 | 6,14 | 1,4 | 4,0 | 11,3 | 87,7 | 0,0 | 4,7 | 0,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 20,4 | 40,8 | 1,0 | 322,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 33,37 | 11,6 | 13,4 | 15,0 | 238,3 | 0,1 | 0,6 | 6,4 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 22,3 | 109,1 | 65,8 | 1,5 | 39,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 10,99 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,7 | 0,1 | 10,4 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 46,5 | 30,4 | 86,2 | 1,2 | 764,6 | 8,6 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,36 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,70 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 5,9 | 15,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 57,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 12,7 | 40,5 | 1,1 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **57,81** | **19,7** | **23,2** | **83,0** | **633,6** | **0,3** | **15,7** | **6,6** | **6,4** | **0,1** | **0,2** | **123,8** | **180,4** | **249,0** | **5,0** | **1 197,9** | **13,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **121,36** | **43,4** | **55,9** | **184,2** | **1 438,3** | **0,5** | **20,9** | **17,5** | **8,5** | **1,3** | **0,6** | **566,9** | **280,6** | **636,2** | **10,7** | **1 577,1** | **39,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,3** | **4,2** | | | | | | | | | | | | | | | |

## 7 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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 8,85 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 0,0 | 4,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,6 | 9,0 | 22,2 | 0,4 | 189,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 90 | 40,64 | 14,9 | 12,7 | 13,0 | 232,0 | 0,1 | 1,3 | 5,9 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 26,7 | 129,0 | 65,9 | 2,2 | 71,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 321 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 14,34 | 3,9 | 3,1 | 16,6 | 112,1 | 0,1 | 32,3 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,1 | 92,4 | 30,6 | 62,7 | 1,9 | 390,5 | 5,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,60 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,4 | 5,7 | 7,4 | 0,7 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,40 | 3,1 | 0,4 | 18,6 | 90,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 11,9 | 31,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **68,83** | **23,2** | **21,5** | **67,7** | **566,4** | **0,2** | **37,8** | **6,1** | **5,1** | **0,0** | **0,1** | **164,3** | **186,1** | **189,5** | **5,5** | **676,6** | **6,6** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 338 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 15,00 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,1 | 15,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 12,0 | 16,5 | 3,3 | 417,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **15,00** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **70,5** | **0,1** | **15,0** | **0,0** | **1,0** | **0,0** | **0,0** | **24,0** | **12,0** | **16,5** | **3,3** | **417,0** | **3,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 106 | СУП РЫБНЫЙ | 250 | 16,94 | 6,2 | 5,4 | 17,3 | 143,1 | 0,1 | 8,7 | 0,2 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 35,9 | 34,4 | 113,0 | 1,3 | 694,6 | 40,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 230 | 63,80 | 21,3 | 26,7 | 16,4 | 392,5 | 0,1 | 28,0 | 0,0 | 5,7 | 0,2 | 0,2 | 91,0 | 46,9 | 223,4 | 3,9 | 641,2 | 13,7 | 0,1 | 0,0 |
| | | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 2,74 | 0,5 | 4,0 | 3,6 | 53,1 | 0,0 | 2,4 | 0,1 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 4,5 | 7,6 | 0,2 | 54,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 3,84 | 0,1 | 0,1 | 19,3 | 78,8 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 3,0 | 2,0 | 0,4 | 56,6 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,70 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 5,9 | 15,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 57,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 12,7 | 40,5 | 1,1 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **91,27** | **31,6** | **36,7** | **77,4** | **770,3** | **0,3** | **39,8** | **0,3** | **10,3** | **0,2** | **0,3** | **155,9** | **107,4** | **402,0** | **7,0** | **1 517,1** | **55,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **175,10** | **55,4** | **58,8** | **159,8** | **1 407,2** | **0,6** | **92,6** | **6,4** | **16,4** | **0,2** | **0,5** | **344,2** | **305,5** | **608,1** | **15,8** | **2 610,6** | **65,3** | **0,2** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **1,1** | **2,9** | | | | | | | | | | | | | | | |

## 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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 12,80 | 1,7 | 3,1 | 3,6 | 49,1 | 0,1 | 2,3 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 10,3 | 10,8 | 31,9 | 0,4 | 56,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 8,88 | 15,0 | 18,3 | 18,1 | 297,1 | 0,1 | 10,1 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | 0,1 | 34,1 | 37,6 | 170,6 | 2,7 | 853,2 | 10,7 | 0,1 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,55 | 2,3 | 0,3 | 14,0 | 67,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 8,9 | 23,5 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/0/10 | 3,60 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 63,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 6,8 | 9,4 | 0,8 | 42,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27,83** | **19,3** | **21,7** | **50,9** | **477,8** | **0,2** | **14,1** | **0,0** | **5,7** | **0,0** | **0,2** | **66,6** | **64,0** | **235,3** | **4,2** | **951,8** | **10,7** | **0,1** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 9,91 | 2,1 | 5,0 | 13,5 | 108,6 | 0,1 | 9,1 | 0,2 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 52,4 | 26,2 | 50,4 | 1,3 | 378,1 | 5,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100/0/40 | 31,33 | 17,2 | 9,9 | 4,9 | 198,5 | 0,2 | 14,4 | 6,0 | 4,1 | 0,0 | 1,5 | 17,3 | 18,0 | 247,9 | 5,5 | 310,2 | 6,6 | 0,2 | 0,0 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,46 | 8,5 | 7,0 | 38,4 | 250,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 0,1 | 23,3 | 125,9 | 187,8 | 4,4 | 264,3 | 2,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,36 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,70 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 5,9 | 15,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 57,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 12,7 | 40,5 | 1,1 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **57,01** | **31,3** | **22,4** | **92,1** | **718,1** | **0,5** | **23,5** | **6,3** | **11,3** | **0,1** | **1,7** | **113,3** | **190,5** | **542,3** | **12,5** | **1 024,2** | **14,7** | **0,2** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **84,84** | **50,6** | **44,1** | **143,0** | **1 195,9** | **0,7** | **37,5** | **6,3** | **17,1** | **0,1** | **1,8** | **180,0** | **254,5** | **777,6** | **16,6** | **1 975,9** | **25,4** | **0,3** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | 1 | 0,9 | 2,8 | | | | | | | | | | | | | | | |

## 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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 14 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 4,40 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 9,90 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 176,0 | 7,0 | 100,0 | 0,2 | 17,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 240 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ | 160 | 35,67 | 21,9 | 15,7 | 23,8 | 331,5 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 178,5 | 31,4 | 250,0 | 1,4 | 266,2 | 2,9 | 0,0 | 0,0 |
| | | ДЖЕМ | 30 | 8,39 | 0,2 | 0,0 | 21,2 | 82,6 | 0,0 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,9 | 3,8 | 4,3 | 0,1 | 42,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,60 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,4 | 5,7 | 7,4 | 0,7 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,40 | 3,1 | 0,4 | 18,6 | 90,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 11,9 | 31,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **63,36** | **30,1** | **30,3** | **78,6** | **712,6** | **0,1** | **5,2** | **0,2** | **1,0** | **0,5** | **0,4** | **382,3** | **59,7** | **395,0** | **2,8** | **353,1** | **2,9** | **0,1** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 17,00 | 1,0 | 0,2 | 19,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,00** | **1,0** | **0,2** | **19,2** | **92,0** | **0,0** | **4,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **14,0** | **8,0** | **14,0** | **2,8** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 112 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ | 250 | 17,98 | 9,3 | 6,5 | 13,6 | 151,2 | 0,1 | 5,3 | 8,6 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 34,1 | 60,0 | 51,7 | 1,4 | 345,9 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 23,86 | 10,4 | 6,3 | 8,0 | 130,2 | 0,1 | 0,9 | 0,5 | 3,0 | 0,2 | 0,1 | 37,7 | 30,2 | 148,5 | 1,2 | 257,0 | 70,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 11,32 | 4,4 | 7,1 | 46,6 | 268,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 34,2 | 33,4 | 91,3 | 0,7 | 67,5 | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 3,84 | 0,1 | 0,1 | 19,3 | 78,8 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 3,0 | 2,0 | 0,4 | 56,6 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,70 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 5,9 | 15,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 57,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 12,7 | 40,5 | 1,1 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **60,95** | **27,7** | **20,5** | **108,3** | **731,1** | **0,3** | **6,9** | **9,1** | **5,0** | **0,3** | **0,2** | **128,0** | **145,2** | **349,7** | **4,9** | **797,6** | **75,5** | **0,1** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **141,31** | **58,8** | **51,0** | **206,1** | **1 535,7** | **0,4** | **16,1** | **9,4** | **6,0** | **0,8** | **0,5** | **524,2** | **212,9** | **758,7** | **10,5** | **1 150,6** | **78,4** | **0,1** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,9** | **3,5** | | | | | | | | | | | | | | | |

## 10 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 | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 60 | 4,07 | 1,0 | 3,1 | 7,7 | 62,2 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 25,8 | 13,6 | 26,9 | 0,9 | 194,5 | 4,7 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 90 | 34,36 | 21,7 | 11,2 | 0,4 | 189,9 | 0,1 | 0,1 | 25,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 20,3 | 118,4 | 19,7 | 1,8 | 6,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,75 | 2,0 | 4,5 | 12,8 | 99,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 17,8 | 4,3 | 17,3 | 0,4 | 24,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/0/10 | 3,60 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 63,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 6,8 | 9,4 | 0,8 | 42,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,40 | 3,1 | 0,4 | 18,6 | 90,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 11,9 | 31,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **49,18** | **28,1** | **19,2** | **54,7** | **505,7** | **0,1** | **4,5** | **25,2** | **2,3** | **0,1** | **0,0** | **88,2** | **154,8** | **104,6** | **4,2** | **267,4** | **5,1** | **0,0** | **0,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | АПЕЛЬСИН | 200 | 40,00 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 68,0 | 26,0 | 46,0 | 0,6 | 394,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **40,00** | **1,8** | **0,4** | **16,2** | **86,0** | **0,1** | **120,0** | **0,0** | **0,4** | **0,0** | **0,1** | **68,0** | **26,0** | **46,0** | **0,6** | **394,0** | **4,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 104 | СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ | 250 | 12,77 | 10,6 | 5,9 | 29,2 | 216,7 | 0,2 | 7,6 | 0,2 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 84,1 | 58,7 | 234,2 | 3,0 | 782,4 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 41,29 | 12,7 | 11,4 | 39,8 | 323,9 | 0,1 | 1,8 | 6,6 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 19,6 | 121,0 | 97,3 | 1,2 | 119,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,36 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,70 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 45,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 5,9 | 15,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 57,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 12,7 | 40,5 | 1,1 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **61,37** | **26,8** | **17,8** | **104,3** | **701,5** | **0,4** | **9,4** | **6,8** | **3,1** | **0,1** | **0,2** | **124,0** | **200,1** | **387,6** | **5,5** | **973,2** | **4,6** | **0,1** | **0,0** |
| **Всего за день:** | | | | **150,55** | **56,7** | **37,4** | **175,2** | **1 293,2** | **0,6** | **133,8** | **32,0** | **5,8** | **0,2** | **0,3** | **280,2** | **380,9** | **538,2** | **10,3** | **1 634,6** | **13,8** | **0,1** | **0,0** |
| **Сбалансированность:** | | | | | **1** | **0,7** | **3,1** | | | | | | | | | | | | | | | |