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

Приказ от 20.02.2024 – 212

5-11 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4,40	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,90	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	7,00	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	12,08	9,20	8,80	46,50	302,10	0,20	0,60	0,10	0,20	0,10	0,20	144,80	42,60	208,50	2,20	291,90	10,40	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,93	3,80	3,00	24,40	141,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	111,40	27,50	95,60	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				49,71	25,80	30,90	89,90	742,40	0,20	1,30	0,30	1,60	1,10	0,50	461,70	93,30	506,80	4,60	574,70	27,50	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	17,00	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				17,00	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,18	4,60	4,30	15,10	117,90	0,10	3,90	0,20	3,30	0,00	0,10	35,70	27,30	64,20	1,60	380,10	3,60	0,00	0,00
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100/0/40	34,06	11,20	17,90	11,20	251,20	0,10	2,70	0,10	4,50	0,00	0,10	17,30	18,80	107,80	1,60	263,40	5,10	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	13,21	3,80	6,40	25,70	176,40	0,20	12,50	0,00	0,30	0,10	0,10	55,80	36,50	103,50	1,50	918,30	10,30	0,00	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	3,36	0,10	0,10	16,20	66,30	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	9,00	2,70	1,80	0,40	50,90	0,40	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				58,76	23,20	29,20	89,00	714,60	0,40	19,70	0,30	8,30	0,10	0,30	129,70	103,90	333,40	6,20	1 683,20	19,30	0,10	0,00
Всего за день:				125,47	50,00	60,30	198,10	1 549,00	0,60	25,00	0,60	10,00	1,20	0,80	605,40	205,20	854,30	13,60	2 257,80	46,80	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	1,2	4,0															

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		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	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	8,89	1,40	6,10	6,20	85,50	0,00	3,90	0,00	2,70	0,00	0,00	26,90	16,90	34,30	1,00	215,20	4,30	0,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	40,64	14,90	12,70	13,00	232,00	0,10	1,30	5,90	3,30	0,00	0,00	26,70	129,00	65,90	2,20	71,20	0,70	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	5,37	1,50	2,50	10,00	68,70	0,10	4,90	0,00	0,10	0,00	0,10	21,70	14,20	40,30	0,60	357,00	4,00	0,00	0,00
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	7,65	2,10	1,70	8,80	59,80	0,00	17,20	0,00	0,80	0,00	0,00	49,30	16,30	33,50	1,00	208,40	3,20	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	3,60	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,80	9,40	0,80	42,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				69,55	23,30	23,40	71,80	600,20	0,30	28,80	6,00	7,30	0,00	0,10	148,90	195,00	214,60	5,90	893,90	12,20	0,10	0,00
II Завтрак																						
2008		БАНАН	200	40,00	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				40,00	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,99	2,00	5,10	11,50	100,30	0,10	8,60	0,20	2,30	0,00	0,10	40,30	22,20	49,80	1,00	373,50	3,90	0,00	0,00
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	33,78	14,30	13,20	14,20	232,70	0,10	2,90	0,10	5,70	0,30	0,10	58,10	37,50	206,60	1,60	366,60	94,70	0,00	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,44	6,80	5,90	43,20	253,30	0,10	0,00	0,00	1,50	0,10	0,00	36,70	13,10	52,40	1,20	80,00	1,00	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,36	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				56,52	26,60	24,70	104,20	747,20	0,30	11,50	0,40	9,70	0,40	0,20	155,40	93,20	365,00	5,00	891,60	99,50	0,00	0,00
Всего за день:				166,07	52,90	49,10	203,70	1 539,40	0,70	60,30	6,40	17,00	0,40	0,40	320,30	372,20	635,60	12,10	1 785,60	111,70	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	0,9	3,9															

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	100	14,76	1,90	8,90	7,70	119,00	0,00	7,00	0,20	0,00	0,00	0,10	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	10,43	28,70	29,60	42,90	552,30	0,10	1,30	0,30	4,70	0,00	0,20	36,20	58,20	294,40	3,80	572,60	11,80	0,10	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,60	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	25,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				30,19	33,90	38,90	84,10	822,20	0,20	8,30	0,50	5,10	0,00	0,20	97,90	90,80	370,10	5,60	913,40	11,80	0,10	0,00
Обед																						
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	6,73	2,40	2,80	20,50	117,70	0,10	6,80	0,20	1,30	0,00	0,10	30,60	27,10	64,80	1,00	475,90	4,70	0,00	0,00
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90/0/50	37,00	10,30	11,90	8,00	192,60	0,10	4,30	6,90	3,30	0,00	0,00	39,50	108,00	36,00	1,10	123,10	1,60	0,00	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	8,50	7,00	38,40	250,10	0,20	0,00	0,00	4,70	0,10	0,10	23,30	125,90	187,80	4,40	264,30	2,30	0,00	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	3,36	0,10	0,10	16,20	66,30	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	9,00	2,70	1,80	0,40	50,90	0,40	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				59,50	24,80	22,30	103,90	729,50	0,40	11,80	7,20	9,60	0,10	0,20	114,40	282,30	346,60	8,10	984,70	8,90	0,00	0,00
Всего за день:				89,69	58,70	61,20	188,00	1 551,70	0,60	20,10	7,60	14,70	0,10	0,50	212,20	373,00	716,80	13,60	######	20,70	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	1,0	3,2															

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Микеральные 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	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,90	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	7,00	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/0/40	50,79	28,60	25,40	49,80	549,60	0,10	1,60	1,20	1,30	0,60	0,50	348,20	60,10	378,90	1,60	478,30	12,40	0,10	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	3,60	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,80	9,40	0,80	42,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				79,09	41,70	44,50	84,00	912,70	0,20	3,40	1,50	2,80	1,60	0,70	569,60	90,10	591,10	3,90	595,90	20,50	0,10	0,00
II Завтрак																						
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	20,00	0,80	0,80	19,60	94,00	0,10	20,00	0,00	1,30	0,00	0,00	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				20,00	0,80	0,80	19,60	94,00	0,10	20,00	0,00	1,30	0,00	0,00	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	7,94	2,00	5,10	9,70	93,40	0,10	12,80	0,20	2,30	0,00	0,10	52,10	22,40	45,50	1,10	331,50	4,00	0,00	0,00
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	30,40	12,80	11,80	12,70	208,50	0,10	2,60	0,10	5,10	0,20	0,10	52,20	33,70	185,80	1,40	330,00	85,10	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	13,21	3,80	6,40	25,70	176,40	0,20	12,50	0,00	0,30	0,10	0,10	55,80	36,50	103,50	1,50	918,30	10,30	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,36	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				54,11	26,80	24,40	96,10	712,90	0,40	15,30	0,30	12,30	0,30	0,30	147,90	202,50	475,30	8,10	997,30	91,40	0,00	0,00
Всего за день:				153,20	69,30	69,70	199,70	1 719,60	0,60	38,70	1,80	16,30	1,90	1,10	749,60	308,60	######	16,40	######	115,90	0,20	0,00
Сбалансированность:					1	1,0	2,9															

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		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	100	5,83	1,30	10,10	7,70	126,60	0,00	3,60	0,00	4,30	0,00	0,00	33,70	18,00	35,80	1,20	259,30	6,30	0,00	0,00
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	25,18	11,80	8,00	13,30	172,60	0,10	0,40	0,00	3,90	0,00	0,10	46,20	29,50	168,10	1,60	282,00	80,90	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	10,79	2,90	5,30	19,50	137,70	0,10	9,40	0,00	0,20	0,10	0,10	45,70	27,90	79,90	1,10	696,30	7,90	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	3,60	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,80	9,40	0,80	42,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				48,80	19,40	23,80	74,30	591,10	0,20	15,00	0,00	8,90	0,10	0,20	149,80	94,10	324,60	5,00	######	95,10	0,10	0,00
Обед																						
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7,03	1,90	4,20	13,90	101,60	0,10	5,70	0,20	2,00	0,00	0,10	27,90	21,10	54,90	0,90	396,40	3,50	0,00	0,00
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	32,80	17,60	17,40	7,70	277,00	0,20	12,40	5,70	6,00	0,20	1,40	15,50	19,20	253,80	5,40	276,50	7,00	0,20	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	8,50	7,00	38,40	250,10	0,20	0,00	0,00	4,70	0,10	0,10	23,30	125,90	187,80	4,40	264,30	2,30	0,00	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	3,84	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	10,00	3,00	2,00	0,40	56,60	0,40	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				58,61	26,30	27,50	83,10	707,00	0,40	29,30	5,90	8,60	0,20	1,60	111,90	92,30	453,00	9,10	######	19,40	0,20	0,00
Всего за день:				107,41	45,70	51,30	157,40	1 298,10	0,70	44,30	6,00	17,50	0,30	1,80	261,70	186,40	777,60	14,20	######	114,50	0,30	0,00
Сбалансированность:					1	1,1	3,4															

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		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	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,27	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	7,00	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	15,40	7,60	13,60	47,60	344,30	0,10	0,70	13,30	0,60	0,20	0,10	141,00	63,80	105,40	1,30	184,80	11,30	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9,31	3,00	2,40	20,20	115,40	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	108,80	15,00	78,40	0,20	155,90	9,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,90	0,50	23,30	113,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	10,40	14,90	39,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				49,63	24,20	35,20	91,50	781,60	0,20	1,30	13,50	2,20	1,20	0,50	457,30	104,90	394,40	3,10	416,20	28,30	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	17,00	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				17,00	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	81	СВЕКОЛЬНИК	200	6,14	1,40	4,00	11,30	87,70	0,00	4,70	0,20	1,90	0,00	0,00	34,70	20,40	40,80	1,00	322,00	5,10	0,00	0,00
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	37,09	12,90	14,90	16,60	264,60	0,10	0,70	7,10	4,50	0,00	0,00	24,70	121,20	73,00	1,70	44,20	0,00	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	10,99	3,20	5,30	21,40	146,70	0,10	10,40	0,00	0,20	0,10	0,10	46,50	30,40	86,20	1,20	764,60	8,60	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,36	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				61,53	21,00	24,70	84,60	659,90	0,30	15,80	7,30	6,80	0,10	0,20	126,30	192,40	256,20	5,20	######	13,70	0,10	0,00
Всего за день:				128,16	46,20	60,10	195,30	1 533,50	0,50	21,10	20,90	9,10	1,30	0,70	597,60	305,30	664,50	11,10	######	42,00	0,10	0,00
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	100	14,76	1,90	8,90	7,70	119,00	0,00	7,00	0,20	0,00	0,00	0,10	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	45,15	16,60	14,10	14,40	258,10	0,20	1,40	6,60	3,60	0,00	0,00	29,70	143,30	73,10	2,40	79,10	0,80	0,00	0,00
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	14,34	3,90	3,10	16,60	112,10	0,10	32,30	0,10	1,40	0,00	0,10	92,40	30,60	62,70	1,90	390,50	5,90	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,60	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	25,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				79,25	25,70	26,50	72,20	640,10	0,30	40,70	6,90	5,50	0,00	0,20	183,70	206,50	211,60	6,10	810,50	6,70	0,00	0,00
II Завтрак																						
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	15,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,10	15,00	0,00	1,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				15,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,10	15,00	0,00	1,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	250	16,94	6,20	5,40	17,30	143,10	0,10	8,70	0,20	2,50	0,00	0,10	35,90	34,40	113,00	1,30	694,60	40,90	0,00	0,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	61,03	20,40	25,50	15,70	375,20	0,10	26,80	0,00	5,50	0,20	0,20	87,10	44,90	213,60	3,70	613,30	13,10	0,10	0,00
		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,74	0,50	4,00	3,60	53,10	0,00	2,40	0,10	1,80	0,00	0,00	6,90	4,50	7,60	0,20	54,20	0,70	0,00	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	3,84	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	10,00	3,00	2,00	0,40	56,60	0,40	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				88,50	30,70	35,50	76,70	753,00	0,30	38,60	0,30	10,10	0,20	0,30	151,90	105,40	392,30	6,80	######	55,10	0,10	0,00
Всего за день:				182,75	57,00	62,60	163,60	1 463,60	0,60	94,30	7,20	16,50	0,20	0,50	359,60	323,90	620,40	16,20	######	64,80	0,20	0,00
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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	21,34	2,90	5,20	6,00	81,80	0,10	3,80	0,00	3,20	0,00	0,00	17,10	18,00	53,10	0,60	94,10	0,00	0,00	0,00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,59	18,80	22,90	22,60	371,90	0,20	12,70	0,00	4,40	0,00	0,20	42,60	47,00	213,20	3,40	######	13,40	0,10	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,55	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	3,60	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,80	9,40	0,80	42,10	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				39,08	24,30	28,40	57,80	585,30	0,30	18,10	0,00	7,90	0,00	0,20	82,00	80,60	299,20	5,10	######	13,40	0,10	0,00
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,91	2,10	5,00	13,50	108,60	0,10	9,10	0,20	2,40	0,00	0,10	52,40	26,20	50,40	1,30	378,10	5,90	0,00	0,00
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/0/40	31,33	17,20	9,90	4,90	198,50	0,20	14,40	6,00	4,10	0,00	1,50	17,30	18,00	247,90	5,50	310,20	6,60	0,20	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	8,50	7,00	38,40	250,10	0,20	0,00	0,00	4,70	0,10	0,10	23,30	125,90	187,80	4,40	264,30	2,30	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,36	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				57,01	31,30	22,40	92,10	718,10	0,50	23,50	6,30	11,30	0,10	1,70	113,30	190,50	542,30	12,50	######	14,70	0,20	0,00
Всего за день:				96,09	55,60	50,80	149,90	1 303,40	0,80	41,60	6,30	19,30	0,10	1,90	195,30	271,10	841,50	17,60	######	28,10	0,30	0,00
Сбалансированность:					1	0,9	2,7															

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	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,90	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	250	55,77	34,30	24,70	37,10	518,40	0,10	0,40	0,20	0,60	0,50	0,40	279,10	49,00	390,80	2,10	415,90	4,60	0,10	0,10
		ДЖЕМ	30	8,39	0,20	0,00	21,20	82,60	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	3,80	4,30	0,10	42,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,60	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	25,80	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				83,46	42,50	39,30	91,90	899,50	0,10	5,30	0,30	1,20	0,70	0,50	482,90	77,30	535,80	3,60	502,90	4,60	0,10	0,10
II Завтрак																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	17,00	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				17,00	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	17,98	9,30	6,50	13,60	151,20	0,10	5,30	8,60	1,20	0,00	0,00	34,10	60,00	51,70	1,40	345,90	3,50	0,00	0,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	23,86	10,40	6,30	8,00	130,20	0,10	0,90	0,50	3,00	0,20	0,10	37,70	30,20	148,50	1,20	257,00	70,70	0,00	0,00
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	11,32	4,40	7,10	46,60	268,10	0,00	0,00	0,00	0,50	0,10	0,00	34,20	33,40	91,30	0,70	67,50	0,90	0,00	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	3,84	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	10,00	3,00	2,00	0,40	56,60	0,40	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				60,95	27,70	20,50	108,30	731,10	0,30	6,90	9,10	5,00	0,30	0,20	128,00	145,20	349,70	4,90	797,60	75,50	0,10	0,00
Всего за день:				161,41	71,20	60,00	219,40	1 722,60	0,40	16,30	9,40	6,20	1,00	0,70	624,80	230,60	899,50	11,30	######	80,10	0,10	0,10
Сбалансированность:					1	0,8	3,1															

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	100	6,77	1,60	5,10	12,80	103,60	0,00	4,50	0,00	2,30	0,00	0,00	43,00	22,60	44,80	1,50	324,20	7,90	0,00	0,00
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	34,36	21,70	11,20	0,40	189,90	0,10	0,10	25,20	0,00	0,00	0,00	20,30	118,40	19,70	1,80	6,40	0,10	0,00	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,75	2,00	4,50	12,80	99,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,10	0,00	17,80	4,30	17,30	0,40	24,30	0,30	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	3,60	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,80	9,40	0,80	42,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				51,88	28,70	21,20	59,80	547,10	0,10	6,30	25,20	3,20	0,10	0,10	105,40	163,90	122,50	4,80	397,10	8,30	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008		АПЕЛЬСИН	200	40,00	1,80	0,40	16,20	86,00	0,10	120,00	0,00	0,40	0,00	0,10	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				40,00	1,80	0,40	16,20	86,00	0,10	120,00	0,00	0,40	0,00	0,10	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,00
Обед																						
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	250	12,77	10,60	5,90	29,20	216,70	0,20	7,60	0,20	2,20	0,00	0,10	84,10	58,70	234,20	3,00	782,40	2,80	0,00	0,00
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	41,29	12,70	11,40	39,80	323,90	0,10	1,80	6,60	0,70	0,10	0,00	19,60	121,00	97,30	1,20	119,30	1,80	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,36	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				61,37	26,80	17,80	104,30	701,50	0,40	9,40	6,80	3,10	0,10	0,20	124,00	200,10	387,60	5,50	973,20	4,60	0,10	0,00
Всего за день:				153,25	57,30	39,40	180,30	1 334,60	0,60	135,60	32,00	6,70	0,20	0,30	297,40	389,90	556,10	10,90	######	16,90	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	0,7	3,1															