Сезон: Осенний (сентябрь-октябрь)

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ "Гимназия №2" г.Воркуты
О.А.Деревягина

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	6,40	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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	13,94	4,60	5,90	0,00	72,50	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	175,60	7,30	99,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/0/10	26,59	6,90	12,30	32,80	270,30	0,10	0,80	0,10	0,60	0,20	0,20	169,50	33,80	161,40	0,60	272,60	15,00	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,37	1,60	1,20	22,70	108,60	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	60,00	9,90	42,40	0,20	83,20	4,50	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	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:				58,65	16,20	28,10	74,20	616,60	0,20	1,10	0,20	1,30	0,30	0,30	414,50	62,90	336,70	1,40	357,30	19,50	0,00	0,00
II Завтрак																						
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	24,75	0,60	0,60	14,30	68,40	0,00	6,00	0,00	1,00	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00
2008		ВАФЛИ	50	17,50	1,30	1,70	33,40	177,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				42,25	1,90	2,30	47,70	245,70	0,00	6,00	0,00	1,00	0,00	0,00	29,60	15,80	32,90	3,80	417,00	3,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	10,22	1,80	5,10	9,00	89,40	0,10	12,50	0,20	2,30	0,00	0,10	46,90	21,40	42,80	1,00	323,10	4,00	0,00	0,00
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	53,71	14,90	13,00	43,80	365,90	0,10	2,10	7,90	0,70	0,10	0,10	22,30	143,00	108,50	1,40	131,30	2,00	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,16	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 УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	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:				74,20	18,70	18,40	78,80	571,00	0,20	14,50	8,10	3,00	0,10	0,10	85,40	179,00	191,80	3,40	525,90	6,10	0,10	0,00
Всего за день:				175,10	36,80	48,80	200,70	1 433,30	0,40	21,60	8,40	5,30	0,40	0,40	529,50	257,70	561,30	8,60	1 300,20	28,50	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	1,3	5,5															

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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																						
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	7,93	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,10	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,30	0,60	0,00	0,00
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	42,13	11,60	11,20	3,90	176,90	0,10	1,80	8,20	2,00	0,00	0,00	15,20	120,50	24,10	0,80	54,50	0,70	0,00	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,78	5,70	4,90	36,00	210,90	0,10	0,00	0,00	1,20	0,10	0,00	30,60	10,90	43,70	1,00	66,70	0,80	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,24	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	30	2,52	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
Итого за прием пищи:				67,60	20,20	16,50	70,20	526,60	0,20	10,90	8,20	3,60	0,10	0,10	72,20	153,10	108,50	3,20	250,60	2,10	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008	10,3	КОНФЕТЫ	50	19,50	1,40	0,00	41,20	170,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	36,50	5,50	29,00	0,00	42,50	0,00	0,00	0,00
2011	338	ГРУША СВЕЖАЯ	150	37,50	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	7,50	0,00	0,60	0,00	0,00	28,50	18,00	24,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				57,00	2,00	0,50	56,60	240,50	0,00	7,50	0,00	0,70	0,00	0,10	65,00	23,50	53,00	3,00	42,50	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,05	5,70	5,40	18,90	147,20	0,20	4,70	0,30	4,10	0,00	0,10	42,80	33,70	79,60	2,00	473,40	4,50	0,00	0,00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	58,91	15,10	18,50	24,50	324,90	0,20	13,80	0,00	3,80	0,00	0,20	36,00	45,80	187,00	3,10	1 090,80	12,70	0,10	0,00
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9,76	0,20	0,20	27,00	111,10	0,00	1,60	0,00	0,30	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	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:				79,83	22,90	24,30	82,00	640,90	0,40	20,00	0,30	8,10	0,00	0,30	99,70	96,70	311,00	6,90	1 747,20	18,00	0,10	0,00
Всего за день:				204,43	45,00	41,30	208,80	1 408,00	0,60	38,50	8,50	12,40	0,10	0,40	236,90	273,20	472,60	13,10	2 040,20	20,00	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	0,9	4,6															

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		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	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	10,57	0,50	3,10	1,80	37,60	0,00	8,40	0,00	1,40	0,00	0,00	9,30	8,10	17,10	0,50	104,80	1,20	0,00	0,00
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	53,36	17,90	9,00	7,60	183,70	0,10	2,70	0,70	4,90	0,00	0,10	51,20	45,40	235,40	1,10	513,30	151,00	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	14,33	2,30	3,60	15,40	103,10	0,10	7,60	0,00	0,20	0,10	0,10	36,60	22,40	64,60	0,90	547,80	6,10	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,46	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	30	2,52	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
Итого за прием пищи:				83,24	23,20	16,00	53,70	452,70	0,30	18,70	0,70	6,80	0,10	0,20	115,60	90,40	348,00	3,50	1 191,70	158,30	0,10	0,00
II Завтрак																						
2008		БАНАН	200	30,00	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:				30,00	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	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	14,65	6,60	5,00	17,10	140,30	0,10	6,60	5,00	1,20	0,00	0,10	31,40	46,60	60,50	1,30	464,20	4,60	0,00	0,00
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	42,13	11,60	11,20	3,90	176,90	0,10	1,80	8,20	2,00	0,00	0,00	15,20	120,50	24,10	0,80	54,50	0,70	0,00	0,00
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	9,86	3,00	4,80	31,10	178,70	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	22,80	22,30	60,90	0,50	45,00	0,60	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	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:				76,03	23,00	21,30	82,90	630,90	0,20	8,40	13,20	3,50	0,10	0,10	85,60	203,90	186,00	3,60	635,40	5,80	0,10	0,00
Всего за день:				189,27	49,20	38,30	164,30	1 275,70	0,60	47,10	14,00	10,20	0,20	0,30	217,20	378,30	590,00	8,30	1 827,10	164,10	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	0,8	3,3															

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	6,40	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	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	7,97	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	160/0/40	69,52	24,30	21,60	44,90	477,80	0,10	1,40	1,00	1,10	0,50	0,50	308,70	52,10	329,10	1,30	423,00	10,80	0,10	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,37	1,60	1,20	22,70	108,60	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	60,00	9,90	42,40	0,20	83,20	4,50	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,19	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:				96,45	34,80	36,00	91,30	835,50	0,20	1,60	1,20	2,60	1,50	0,70	400,20	81,20	482,00	2,90	564,00	23,40	0,10	0,00
II Завтрак																						
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	14,50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10	55,00	0,00	0,00	0,00
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	24,75	0,60	0,60	14,30	68,40	0,00	6,00	0,00	1,00	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				39,25	4,30	5,50	51,50	276,90	0,10	6,00	0,00	1,00	0,00	0,10	36,10	20,80	59,90	4,00	472,00	3,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,55	1,80	5,10	10,80	96,70	0,10	8,50	0,20	2,30	0,00	0,10	36,10	21,40	47,50	0,90	366,70	3,90	0,00	0,00
2011	278	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/0/40	29,68	8,10	12,30	9,60	181,20	0,00	1,40	0,10	3,00	0,00	0,10	16,80	14,70	79,70	1,20	201,90	3,80	0,00	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	14,69	7,40	6,10	33,30	216,70	0,20	0,00	0,00	4,10	0,10	0,10	20,20	109,20	162,90	3,80	229,10	2,00	0,00	0,00
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9,76	0,20	0,20	27,00	111,10	0,00	1,60	0,00	0,30	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	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:				67,79	19,40	23,90	92,20	663,20	0,40	11,50	0,30	9,70	0,10	0,20	94,20	162,40	334,50	7,80	980,60	10,50	0,10	0,00
Всего за день:				203,49	58,50	65,40	234,90	1 775,60	0,70	19,10	1,50	13,30	1,60	1,00	530,40	264,40	876,40	14,70	2 016,70	36,90	0,20	0,00
Сбалансированность:					1	1,1	4,0															

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	3,85	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	2,80	8,40	0,20	28,10	0,60	0,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	39,90	15,00	12,90	15,70	245,50	0,20	1,30	5,90	3,30	0,00	0,00	25,10	123,20	47,30	1,60	52,40	0,90	0,00	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,78	5,70	4,90	36,00	210,90	0,10	0,00	0,00	1,20	0,10	0,00	30,60	10,90	43,70	1,00	66,70	0,80	0,00	0,00
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	13,05	3,10	2,40	16,10	99,40	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	119,70	20,10	84,60	1,30	189,20	9,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	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:				69,93	27,10	20,70	86,90	649,00	0,30	3,90	6,00	5,00	0,10	0,20	188,30	169,00	215,30	4,60	336,30	11,20	0,00	0,00
II Завтрак																						
2011	338	ГРУША СВЕЖАЯ	200	50,00	0,80	0,60	20,60	93,80	0,00	10,00	0,00	0,80	0,00	0,00	37,90	23,90	31,90	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				50,00	0,80	0,60	20,60	93,80	0,00	10,00	0,00	0,80	0,00	0,00	37,90	23,90	31,90	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	12,95	2,20	5,20	16,40	122,20	0,10	6,70	0,20	2,40	0,00	0,10	28,50	25,20	65,30	1,00	485,20	4,40	0,00	0,00
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	27,32	11,80	8,50	5,10	158,40	0,10	10,60	4,10	3,50	0,00	1,00	15,00	13,90	170,20	3,80	229,10	4,70	0,10	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	15,82	2,80	4,60	18,60	127,30	0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	40,20	26,40	74,70	1,10	663,20	7,40	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	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:				65,48	18,80	18,70	71,00	542,80	0,40	26,30	4,30	6,20	0,10	1,20	100,00	79,90	350,70	7,00	1 449,20	16,50	0,20	0,00
Всего за день:				185,41	46,60	40,00	178,40	1 285,60	0,70	40,10	10,30	12,00	0,20	1,30	326,20	272,80	597,90	15,50	1 785,50	27,70	0,20	0,00
Сбалансированность:					1	0,9	3,8															

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	6,40	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	13,05	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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/0/10	24,39	8,20	13,60	36,90	303,40	0,20	1,60	0,10	1,40	0,20	0,20	172,30	66,00	233,70	1,70	301,80	13,10	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,37	1,60	1,20	22,70	108,60	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	60,00	9,90	42,40	0,20	83,20	4,50	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	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:				55,56	17,60	29,30	78,40	649,90	0,30	2,00	0,20	2,10	0,30	0,40	417,70	94,80	409,20	2,40	404,10	17,60	0,00	0,00
II Завтрак																						
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	33,00	0,80	0,80	19,00	91,20	0,10	8,00	0,00	1,30	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	556,00	4,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				33,00	0,80	0,80	19,00	91,20	0,10	8,00	0,00	1,30	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	556,00	4,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,05	5,70	5,40	18,90	147,20	0,20	4,70	0,30	4,10	0,00	0,10	42,80	33,70	79,60	2,00	473,40	4,50	0,00	0,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	66,73	17,60	18,80	16,20	305,60	0,10	23,70	0,10	1,80	0,20	0,20	70,30	40,40	184,40	3,20	547,50	11,30	0,10	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,52	3,20	0,60	19,20	96,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	21,20	67,50	1,80	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				86,58	26,60	24,80	73,60	626,20	0,30	28,30	0,30	5,80	0,20	0,30	134,60	97,10	331,50	6,90	1 139,60	15,70	0,10	0,00
Всего за день:				175,14	44,90	54,90	171,00	1 367,30	0,70	38,30	0,60	9,20	0,50	0,70	581,10	206,30	760,50	13,30	2 099,70	37,40	0,20	0,00
Сбалансированность:					1	1,2	3,8															

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	12,70	0,60	3,70	2,20	45,20	0,00	10,00	0,10	1,70	0,00	0,00	11,10	9,70	20,60	0,60	125,70	1,40	0,00	0,00
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	39,11	11,80	16,20	15,30	265,70	0,10	0,70	6,50	2,40	0,10	0,00	37,40	101,80	50,40	0,80	45,40	2,10	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	14,24	2,30	3,60	15,30	102,40	0,10	7,40	0,00	0,20	0,10	0,10	31,80	21,70	60,80	0,90	546,50	6,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,24	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	3,35	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:				74,64	18,00	23,90	66,70	567,40	0,20	19,80	6,60	4,60	0,20	0,10	104,50	151,90	172,50	3,50	759,80	9,50	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	44,00	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:				44,00	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	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	12,85	1,90	5,00	12,80	104,80	0,10	8,80	0,20	2,40	0,00	0,10	47,30	25,20	47,70	1,20	369,80	5,90	0,00	0,00
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	26,23	11,50	7,60	13,90	169,70	0,10	0,20	0,00	3,70	0,00	0,00	28,20	23,10	134,40	0,60	213,30	80,30	0,00	0,00
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	130	10,72	3,20	5,20	33,60	194,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	24,60	24,20	66,00	0,50	48,80	0,70	0,00	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9,76	0,20	0,20	27,00	111,10	0,00	1,60	0,00	0,30	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	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:				61,67	18,70	18,30	98,90	637,20	0,20	10,60	0,30	6,70	0,10	0,20	121,10	89,50	292,50	4,20	814,80	87,70	0,10	0,00
Всего за день:				180,31	37,70	42,40	184,80	1 296,60	0,50	34,40	6,90	11,30	0,30	0,30	239,60	249,40	479,00	10,40	1 574,50	97,20	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	1,1	4,9															

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	6,40	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	13,94	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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	64,00	30,50	20,10	29,80	430,50	0,10	0,30	0,10	2,40	0,10	0,30	237,80	33,60	307,60	0,90	218,10	1,60	0,00	0,00
2011	326	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326	60	5,38	1,20	3,40	4,30	52,70	0,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,00	34,40	4,20	25,00	0,10	48,50	2,80	0,00	0,00
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	13,05	3,10	2,40	16,10	99,40	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	119,70	20,10	84,60	1,30	189,20	9,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,19	4,00	0,50	24,00	116,50	0,10	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				106,96	43,60	40,60	74,20	846,70	0,20	1,20	0,30	3,20	0,30	0,60	580,60	81,50	562,60	3,00	474,90	13,40	0,10	0,00
II Завтрак																						
2008		БАНАН	200	30,00	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:				30,00	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	106	СУП РЫБНЫЙ	250	23,73	6,40	5,40	17,80	145,50	0,10	9,20	0,20	2,60	0,00	0,10	36,40	35,50	114,50	1,30	716,50	41,10	0,00	0,00
2011	278	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	60/0/40	29,68	8,10	12,30	9,60	181,20	0,00	1,40	0,10	3,00	0,00	0,10	16,80	14,70	79,70	1,20	201,90	3,80	0,00	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	14,69	7,40	6,10	33,30	216,70	0,20	0,00	0,00	4,10	0,10	0,10	20,20	109,20	162,90	3,80	229,10	2,00	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	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:				77,49	23,80	24,10	91,50	678,40	0,40	10,50	0,30	9,70	0,10	0,30	89,80	173,90	397,60	7,40	1 219,20	46,90	0,10	0,00
Всего за день:				214,45	70,40	65,60	193,40	1 717,00	0,70	31,80	0,70	12,90	0,40	0,90	686,30	339,40	1 016,20	11,60	1 694,10	60,30	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	0,9	2,7															

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	9,65	0,40	0,10	1,30	7,00	0,00	5,00	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	7,00	20,90	0,50	70,20	1,50	0,00	0,00
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	26,17	11,50	7,60	14,30	171,60	0,10	0,20	0,00	3,70	0,00	0,00	22,60	22,70	133,50	0,50	214,30	80,30	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	15,71	2,50	3,90	16,90	113,00	0,10	8,20	0,00	0,20	0,10	0,10	34,90	23,80	67,00	1,00	601,20	6,60	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,24	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	3,35	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:				60,12	17,80	12,00	66,30	445,70	0,20	15,10	0,00	4,40	0,10	0,10	93,30	72,10	262,10	3,20	927,80	88,50	0,00	0,00
II Завтрак																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	44,00	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:				44,00	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	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	13,16	2,20	5,20	16,40	122,20	0,10	6,70	0,20	2,40	0,00	0,10	51,70	26,50	70,00	1,20	485,80	4,40	0,00	0,00
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	53,71	14,90	13,00	43,80	365,90	0,10	2,10	7,90	0,70	0,10	0,10	22,30	143,00	108,50	1,40	131,30	2,00	0,00	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	9,76	0,20	0,20	27,00	111,10	0,00	1,60	0,00	0,30	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	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:				78,74	19,20	18,80	98,80	656,80	0,20	10,40	8,10	3,40	0,10	0,10	95,00	186,70	223,00	4,40	800,00	7,20	0,10	0,00
Всего за день:				182,86	38,00	31,00	184,20	1 194,50	0,50	29,40	8,20	7,80	0,20	0,30	202,20	266,80	499,00	10,40	1 727,80	95,70	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	0,8	4,8															

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	3,48	0,70	5,00	4,70	67,50	0,00	15,50	0,20	2,20	0,00	0,00	22,70	9,10	15,90	0,40	80,60	1,50	0,00	0,00
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	24,95	8,70	11,70	11,00	187,40	0,10	2,40	3,30	3,80	0,00	0,00	21,70	72,10	34,20	1,10	74,00	1,10	0,00	0,00
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	9,86	3,00	4,80	31,10	178,70	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	22,80	22,30	60,90	0,50	45,00	0,60	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,50	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	3,35	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:				58,14	19,20	24,90	89,80	665,10	0,20	18,40	3,60	6,70	0,10	0,20	186,80	142,80	237,90	3,20	406,80	12,20	0,00	0,00
II Завтрак																						
2011	338	ГРУША СВЕЖАЯ	200	50,00	0,80	0,60	20,60	93,80	0,00	10,00	0,00	0,80	0,00	0,00	37,90	23,90	31,90	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				50,00	0,80	0,60	20,60	93,80	0,00	10,00	0,00	0,80	0,00	0,00	37,90	23,90	31,90	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																						
2011	81	СВЕКОЛЬНИК	250	13,40	2,10	5,80	15,20	124,30	0,10	6,90	0,20	2,30	0,00	0,10	43,60	27,00	58,20	1,30	476,60	6,90	0,00	0,00
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	39,98	10,70	12,30	2,80	164,50	0,00	0,90	0,20	1,90	0,00	0,10	19,10	15,70	98,00	1,50	237,20	5,00	0,00	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,78	5,70	4,90	36,00	210,90	0,10	0,00	0,00	1,20	0,10	0,00	30,60	10,90	43,70	1,00	66,70	0,80	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,28	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,11	1,90	0,40	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:				72,55	20,40	23,30	84,90	634,80	0,20	7,80	0,40	5,40	0,10	0,20	109,50	68,20	240,30	4,80	852,10	12,70	0,10	0,00
Всего за день:				180,69	40,50	48,80	195,30	1 393,70	0,40	36,10	4,00	12,90	0,20	0,40	334,30	235,00	510,20	12,10	1 258,90	24,90	0,10	0,00
Сбалансированность:					1	1,2	4,8															