

1 день

Утверждено  
Директор  
Землячкова Н.П.

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2017	268	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ !	90	33,00	11,5	27,0	13,8	344,2	0,3	0,2	0,0	2,3	0,0	0,1	12,6	23,6	127,3	1,7	240,9	4,5	0,0	0,0
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	10,00	5,6	5,5	35,9	215,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,4	10,8	43,5	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,3	27,0	0,0	0,0	0,0
2004	3	бутерброд с сыром б/масла	15/15	13,00	4,5	4,7	7,5	91,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	114,8	6,0	68,8	0,3	27,0	0,0	0,0	0,0
2008	к/к	МАНДАРИН	100	17,00	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	155,0	0,0	0,2	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,00</b>	<b>22,6</b>	<b>37,3</b>	<b>79,7</b>	<b>749,4</b>	<b>0,4</b>	<b>38,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>204,8</b>	<b>57,1</b>	<b>264,0</b>	<b>3,8</b>	<b>515,4</b>	<b>5,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	27,00	8,4	10,9	16,8	204,2	0,1	7,0	0,2	0,5	0,1	0,1	36,9	31,1	116,8	1,4	573,4	6,6	0,1	0,0
1994	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	33,00	9,7	25,6	23,0	362,4	0,3	11,9	0,4	4,5	0,0	0,1	35,8	46,3	150,5	2,3	946,0	11,3	0,1	0,0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	7,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2004	631	компот из свежих плодов с вит С	200	5,50	0,2	0,2	27,0	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	0,0	13,2	4,4	4,0	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,50</b>	<b>21,5</b>	<b>37,4</b>	<b>86,1</b>	<b>776,0</b>	<b>0,5</b>	<b>23,5</b>	<b>0,7</b>	<b>5,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>106,3</b>	<b>96,0</b>	<b>313,1</b>	<b>5,7</b>	<b>1762,0</b>	<b>19,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>150,50</b>	<b>44,1</b>	<b>74,8</b>	<b>165,8</b>	<b>1525,4</b>	<b>0,9</b>	<b>61,8</b>	<b>0,7</b>	<b>9,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>311,1</b>	<b>153,1</b>	<b>577,1</b>	<b>9,5</b>	<b>2277,4</b>	<b>25,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>3,8</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2015	260	гуляш из свинины	90	39,00	10,1	27,2	3,6	304,4	0,2	1,7	0,0	2,0	0,0	0,1	23,6	18,5	104,2	1,2	281,0	6,2	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ!	150	9,00	8,7	7,1	39,4	255,7	0,2	0,0	0,0	4,9	0,1	0,1	26,3	129,3	193,0	4,5	271,3	2,3	0,0	0,0	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	5,48	0,3	0,1	23,7	98,6	0,0	52,0	0,1	0,3	0,0	0,0	13,5	3,2	1,4	0,2	5,8	0,0	0,0	0,0	
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0	
		фрукт яблоко	100	9,43	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0	
		кондитерское изделие в инд. упаковке	1	10,00	4,5	16,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,91</b>	<b>25,5</b>	<b>51,4</b>	<b>150,1</b>	<b>755,1</b>	<b>0,5</b>	<b>57,7</b>	<b>0,1</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>81,3</b>	<b>160,7</b>	<b>320,2</b>	<b>8,2</b>	<b>854,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	25,00	7,9	10,7	13,1	185,7	0,1	8,6	0,3	0,4	0,1	0,1	53,3	29,6	97,8	1,5	428,9	7,7	0,1	0,0	
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	37,00	30,8	23,5	46,8	528,4	0,1	0,4	0,1	3,3	0,1	0,4	302,4	40,3	346,5	0,8	307,6	3,2	0,1	0,0	
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,14	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0	
2004	632	компот из свежих плодов с/м	200	11,82	0,3	0,2	44,5	182,6	0,0	2,7	0,0	0,3	0,0	0,0	17,4	8,0	8,6	0,9	162,9	1,2	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,96</b>	<b>40,3</b>	<b>34,6</b>	<b>112,6</b>	<b>936,3</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	<b>0,3</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>376,3</b>	<b>81,3</b>	<b>468,6</b>	<b>4,0</b>	<b>926,5</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>149,87</b>	<b>65,8</b>	<b>86,0</b>	<b>262,8</b>	<b>1691,4</b>	<b>0,7</b>	<b>69,4</b>	<b>0,5</b>	<b>12,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>457,6</b>	<b>242,0</b>	<b>788,8</b>	<b>12,2</b>	<b>1781,0</b>	<b>23,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>4,0</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2017	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	90	48,00	9,5	26,7	11,6	325,4	0,2	1,1	0,0	2,1	0,1	0,1	13,3	18,8	105,1	1,2	226,6	4,8	0,0	0,0	
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	3,00	0,5	1,6	1,9	27,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,3	6,0	0,1	16,4	0,8	0,0	0,0	
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	10,00	5,6	5,5	35,9	215,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,4	10,8	43,5	1,0	66,6	0,8	0,0	0,0	
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,00	3,8	3,7	24,3	146,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	111,4	27,5	95,6	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,00</b>	<b>20,8</b>	<b>38,0</b>	<b>83,8</b>	<b>766,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>165,2</b>	<b>60,7</b>	<b>261,9</b>	<b>3,3</b>	<b>535,3</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2018	14	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	20,00	9,7	9,1	19,6	199,6	0,1	11,7	0,3	0,6	0,3	0,2	48,9	39,1	138,0	1,9	795,3	9,8	0,1	0,0	
2004	498	биточки из мяса кур	90	36,30	14,8	20,3	14,6	299,9	0,1	0,6	0,1	0,3	0,1	0,1	40,5	22,4	144,4	1,7	209,3	6,1	0,1	0,0	
2004	511	рис отварной	150	9,35	3,8	5,3	40,0	223,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	20,9	28,9	83,9	0,6	55,6	0,8	0,0	0,0	
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,14	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0	
2004	634	компот из черной смородины с/м с вит. С	200	9,62	0,3	0,1	25,4	106,1	0,0	24,8	0,0	0,2	0,0	0,0	16,0	9,9	9,2	0,4	109,8	0,3	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>76,41</b>	<b>29,9</b>	<b>35,0</b>	<b>107,9</b>	<b>868,6</b>	<b>0,3</b>	<b>37,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>129,6</b>	<b>103,7</b>	<b>391,2</b>	<b>5,3</b>	<b>1197,2</b>	<b>18,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>151,41</b>	<b>50,7</b>	<b>73,0</b>	<b>191,7</b>	<b>1634,7</b>	<b>0,6</b>	<b>38,9</b>	<b>0,5</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>294,8</b>	<b>164,4</b>	<b>653,1</b>	<b>8,6</b>	<b>1732,6</b>	<b>33,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,8</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
1994	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	33,00	9,7	25,6	23,0	362,4	0,3	11,9	0,4	4,5	0,0	0,1	35,8	46,3	150,5	2,3	946,0	11,3	0,1	0,0
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0
2008		ЙОГУРТ	200	38,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,00</b>	<b>16,8</b>	<b>30,8</b>	<b>55,2</b>	<b>575,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>0,5</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>292,1</b>	<b>83,5</b>	<b>363,6</b>	<b>3,7</b>	<b>1291,0</b>	<b>12,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2004	139	суп картофельный с бобовыми	250	16,27	11,7	9,6	19,0	209,8	0,2	6,7	0,3	2,2	0,1	0,1	54,7	40,8	128,8	2,4	569,9	5,6	0,1	0,0
2017	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	35,00	13,9	27,2	2,6	311,4	0,1	0,2	0,4	2,5	2,5	0,4	96,9	15,8	210,2	2,4	204,2	24,2	0,1	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,73	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0	
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,14	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
2008	867	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	8,86	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-8,3	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2002	87	плюшка новомосковская	100	11,46	9,8	7,9	55,7	333,3	0,1	0,2	0,1	0,3	0,3	0,1	55,6	16,0	103,5	1,0	159,9	6,2	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,46</b>	<b>38,2</b>	<b>45,5</b>	<b>114,8</b>	<b>1022,3</b>	<b>0,4</b>	<b>7,0</b>	<b>0,7</b>	<b>5,5</b>	<b>2,9</b>	<b>0,7</b>	<b>222,2</b>	<b>80,1</b>	<b>469,9</b>	<b>6,7</b>	<b>980,9</b>	<b>37,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>148,46</b>	<b>55,0</b>	<b>76,2</b>	<b>170,1</b>	<b>1597,8</b>	<b>0,8</b>	<b>20,4</b>	<b>1,1</b>	<b>10,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1,2</b>	<b>514,2</b>	<b>163,6</b>	<b>833,5</b>	<b>10,4</b>	<b>2271,9</b>	<b>49,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,1</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2004	498	котлета из мяса кур	90	48,00	14,8	20,3	14,6	299,9	0,1	0,6	0,1	0,3	0,1	0,1	40,5	22,4	144,4	1,7	209,3	6,1	0,1	0,0
2004	520	Картофельное пюре	150	9,00	3,2	5,2	21,3	145,3	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	45,4	29,7	86,2	1,3	761,6	8,5	0,0	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,73	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,14	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	6,00	0,0	0,0	23,2	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0
		фрукт яблоко	100	9,43	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,30</b>	<b>21,1</b>	<b>26,6</b>	<b>86,8</b>	<b>674,1</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>115,9</b>	<b>66,9</b>	<b>267,8</b>	<b>5,8</b>	<b>1295,9</b>	<b>17,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	28,00	7,9	10,7	13,1	185,7	0,1	8,6	0,3	0,4	0,1	0,1	53,3	29,6	97,8	1,5	428,9	7,7	0,1	0,0
2004	265	Плов со свининой	150	39,00	13,1	29,1	26,8	422,1	0,3	1,8	0,2	2,4	0,0	0,1	13,4	36,5	154,5	1,6	339,5	6,6	0,1	0,0
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	5,00	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	1,9	4,3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,00</b>	<b>23,8</b>	<b>40,5</b>	<b>86,3</b>	<b>811,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>84,9</b>	<b>73,7</b>	<b>284,0</b>	<b>4,0</b>	<b>814,8</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>150,30</b>	<b>44,9</b>	<b>67,1</b>	<b>173,1</b>	<b>1485,1</b>	<b>0,7</b>	<b>25,4</b>	<b>0,6</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>200,8</b>	<b>140,6</b>	<b>551,8</b>	<b>9,8</b>	<b>2110,7</b>	<b>33,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>3,9</b>															

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2017	268	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	57,00	14,3	15,9	13,8	255,5	0,1	0,2	0,0	2,7	0,0	0,1	13,7	22,5	139,9	2,3	267,9	4,9	0,0	0,0	
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	6,00	5,6	5,5	35,9	215,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,4	10,8	43,5	1,0	66,6	0,8	0,0	0,0	
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
		Кондитерское изделие в инд. упаковке	28	10,53	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,53</b>	<b>20,1</b>	<b>21,4</b>	<b>64,7</b>	<b>531,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>56,2</b>	<b>39,1</b>	<b>190,9</b>	<b>4,0</b>	<b>360,4</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2018	14	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	28,00	9,7	9,1	19,6	199,6	0,1	11,7	0,3	0,6	0,3	0,2	48,9	39,1	138,0	1,9	795,3	9,8	0,1	0,0	
2004	733	оладьи с молоком сгущенным	180	23,00	14,2	14,8	80,3	511,8	0,2	0,6	0,0	3,7	0,1	0,3	191,6	32,8	202,7	1,1	357,0	12,0	0,0	0,0	
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0	
2008		ЙОГУРТ	200	14,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,0	292,0	0,0	0,0	0,0	
2004	631	компот из свежих плодов с вит С	200	9,00	0,2	0,2	27,0	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	0,0	13,2	4,4	4,0	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,00</b>	<b>30,9</b>	<b>29,2</b>	<b>144,3</b>	<b>975,1</b>	<b>0,4</b>	<b>15,3</b>	<b>0,4</b>	<b>5,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>496,9</b>	<b>107,7</b>	<b>550,3</b>	<b>4,5</b>	<b>1584,0</b>	<b>23,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>150,53</b>	<b>51,0</b>	<b>50,6</b>	<b>209,0</b>	<b>1506,7</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>0,4</b>	<b>8,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>553,1</b>	<b>146,8</b>	<b>741,2</b>	<b>8,5</b>	<b>1944,4</b>	<b>29,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>																

## 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
1994	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	33,00	9,7	25,6	23,0	362,4	0,3	11,9	0,4	4,5	0,0	0,1	35,8	46,3	150,5	2,3	946,0	11,3	0,1	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
		фрукт груша	130	23,83	0,5	0,4	13,0	59,3	0,0	2,6	0,0	0,5	0,0	0,0	22,2	14,0	18,7	2,3	201,5	1,3	0,0	0,0
2004	576	овощи по сезону огурец свежий	60	14,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,4	7,6	22,7	0,5	84,6	1,8	0,0	0,0
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,83</b>	<b>12,3</b>	<b>26,6</b>	<b>62,4</b>	<b>541,2</b>	<b>0,3</b>	<b>16,9</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>86,9</b>	<b>76,0</b>	<b>211,1</b>	<b>6,1</b>	<b>1276,3</b>	<b>14,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	17,00	8,7	7,9	18,8	181,4	0,1	5,4	0,2	0,6	0,0	0,1	27,7	25,7	95,5	1,3	441,5	5,1	0,1	0,0
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	37,00	18,8	9,8	14,5	332,4	0,1	0,1	0,0	2,3	0,1	0,2	38,1	24,2	175,6	1,7	159,2	2,1	0,0	0,0
2004	520	Картофельное пюре	150	7,78	3,2	5,2	21,3	145,3	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	45,4	29,7	86,2	1,3	761,6	8,5	0,0	0,0
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
2004	632	компот из свежих плодов с/м	200	11,82	0,3	0,2	44,5	182,6	0,0	2,7	0,0	0,3	0,0	0,0	17,4	8,0	8,6	0,9	162,9	1,2	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,60</b>	<b>32,2</b>	<b>23,3</b>	<b>107,4</b>	<b>881,3</b>	<b>0,3</b>	<b>18,6</b>	<b>0,3</b>	<b>3,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>131,8</b>	<b>91,0</b>	<b>381,6</b>	<b>5,9</b>	<b>1552,5</b>	<b>17,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>149,43</b>	<b>44,5</b>	<b>49,8</b>	<b>169,8</b>	<b>1422,4</b>	<b>0,7</b>	<b>35,5</b>	<b>0,7</b>	<b>9,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>218,8</b>	<b>167,0</b>	<b>592,6</b>	<b>11,9</b>	<b>2828,9</b>	<b>32,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>															

8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2004	498	котлета из мяса кур	90	64,00	14,8	20,3	14,6	299,9	0,1	0,6	0,1	0,3	0,1	0,1	40,5	22,4	144,4	1,7	209,3	6,1	0,1	0,0
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	6,00	5,6	5,5	35,9	215,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,4	10,8	43,5	1,0	66,6	0,8	0,0	0,0
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
2004	686	чай с сахаром и лимоном	200/5	4,00	0,2	0,0	15,1	62,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	6,3	8,4	0,8	34,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>75,00</b>	<b>21,9</b>	<b>25,9</b>	<b>73,8</b>	<b>617,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>88,0</b>	<b>42,9</b>	<b>212,0</b>	<b>4,2</b>	<b>337,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	19,38	7,9	10,7	13,1	185,7	0,1	8,6	0,3	0,4	0,1	0,1	53,3	29,6	97,8	1,5	428,9	7,7	0,1	0,0
2015	260	гуляш из свинины	90	39,00	10,1	27,2	3,6	304,4	0,2	1,7	0,0	2,0	0,0	0,1	23,6	18,5	104,2	1,2	281,0	6,2	0,0	0,0
2004	511	рис отварной	150	9,00	3,8	5,3	40,0	223,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	20,9	28,9	83,9	0,6	55,6	0,8	0,0	0,0
	ГОСТ 2077-84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2004	634	компот из ягод с/м с вит. С	200	6,00	0,0	0,0	23,2	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,2	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>76,38</b>	<b>24,6</b>	<b>44,0</b>	<b>98,1</b>	<b>896,8</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>110,4</b>	<b>84,0</b>	<b>313,3</b>	<b>4,3</b>	<b>812,2</b>	<b>15,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>151,38</b>	<b>46,5</b>	<b>69,9</b>	<b>171,9</b>	<b>1514,1</b>	<b>0,6</b>	<b>11,7</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>198,4</b>	<b>126,9</b>	<b>525,3</b>	<b>8,5</b>	<b>1149,3</b>	<b>23,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>3,7</b>															



## 9 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																										
2004	265	Плов	150	45,00	13,1	29,1	26,8	422,1	0,3	1,8	0,2	2,4	0,0	0,1	13,4	36,5	154,5	1,6	339,5	6,6	0,1	0,0				
2004	576	овощи по сезону помидор	60	12,12	0,6	0,1	2,2	14,0	0,0	6,0	0,1	0,2	0,0	0,0	7,6	10,8	14,0	0,5	174,0	1,2	0,0	0,0				
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0				
		сок в ассортименте	200	15,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>74,12</b>	<b>15,2</b>	<b>29,8</b>	<b>39,0</b>	<b>486,9</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>24,3</b>	<b>49,6</b>	<b>180,2</b>	<b>2,3</b>	<b>531,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>				
<b>Обед</b>																										
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	25,00	7,2	3,4	16,5	125,8	0,1	7,5	0,4	1,4	0,1	0,1	28,7	26,4	57,5	2,4	464,2	4,6	0,0	0,0				
2004	388	котлета рыбная	90	33,00	13,1	9,1	14,4	192,1	0,0	0,1	0,0	3,1	0,2	0,1	37,7	13,7	68,2	1,0	88,3	3,5	0,0	0,0				
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	8,00	2,9	4,6	23,8	148,3	0,1	12,0	0,0	0,3	0,1	0,1	20,6	31,4	80,4	1,4	852,9	7,5	0,0	0,0				
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0				
2004	634	компот из черной смородины с/м с вит. С	200	9,62	0,3	0,1	25,4	106,1	0,0	24,8	0,0	0,2	0,0	0,0	16,0	9,9	9,2	0,4	109,8	0,3	0,0	0,0				
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>76,62</b>	<b>24,8</b>	<b>17,4</b>	<b>88,4</b>	<b>611,9</b>	<b>0,3</b>	<b>44,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>106,2</b>	<b>84,9</b>	<b>231,0</b>	<b>5,9</b>	<b>1542,4</b>	<b>17,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>				
<b>Всего за день:</b>				<b>150,74</b>	<b>40,0</b>	<b>47,1</b>	<b>127,4</b>	<b>1098,9</b>	<b>0,6</b>	<b>52,3</b>	<b>0,7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>130,6</b>	<b>134,5</b>	<b>411,2</b>	<b>8,2</b>	<b>2074,3</b>	<b>24,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>				
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>3,2</b>																			

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	45,00	18,8	9,8	14,5	332,4	0,1	0,1	0,0	2,3	0,1	0,2	38,1	24,2	175,6	1,7	159,2	2,1	0,0	0,0
2004	520	Картофельное пюре	150	9,00	3,2	5,2	21,3	145,3	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	45,4	29,7	86,2	1,3	761,6	8,5	0,0	0,0
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,00	1,5	0,6	10,0	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,3	11,7	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	5,00	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	1,9	4,3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
		фрукт яблоко	130	12,98	0,5	0,5	13,1	62,7	0,0	5,5	0,0	0,9	0,0	0,0	19,8	9,9	13,6	2,7	382,5	2,8	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>73,98</b>	<b>23,9</b>	<b>16,1</b>	<b>87,1</b>	<b>704,0</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>118,3</b>	<b>68,0</b>	<b>291,4</b>	<b>5,8</b>	<b>1322,7</b>	<b>13,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2004	139	суп картофельный с бобовыми	250	16,27	11,7	9,6	19,0	209,8	0,2	6,7	0,3	2,2	0,1	0,1	54,7	40,8	128,8	2,4	569,9	5,6	0,1	0,0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	45,00	14,9	16,2	3,4	218,8	0,0	1,0	0,0	2,2	0,0	0,1	9,9	17,0	128,4	1,9	306,7	6,3	0,0	0,0
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	6,00	5,6	5,5	35,9	215,7	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,3	10,7	43,5	1,0	66,6	0,8	0,0	0,0
2008	867	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	8,86	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,4	15,7	0,7	27,2	1,1	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>77,13</b>	<b>33,5</b>	<b>31,5</b>	<b>85,9</b>	<b>761,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>105,4</b>	<b>73,8</b>	<b>316,3</b>	<b>6,0</b>	<b>971,6</b>	<b>13,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>151,11</b>	<b>57,4</b>	<b>47,6</b>	<b>173,0</b>	<b>1465,3</b>	<b>0,6</b>	<b>23,6</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>223,7</b>	<b>141,8</b>	<b>607,7</b>	<b>11,8</b>	<b>2294,3</b>	<b>27,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>															