

Итвертскаро:
Директор МОУ сош. 5
Зем. Латвиичине Н.А.

Минеральные вещества

Е, мг	Д, мг	В ₂ , мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
	МКГ	МГ	МГ	МГ		МГ				МГ

Завтрак

Сборник рецептур	№ технологическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
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
2004	3	бутерброд с сыром	15/15	12,00	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
2015	182	каша рисовая с круглозерным рисом молочная с маслом	235	25,00	5,7	12,8	36,6	284,4	0,0	0,6	0,1	0,4	0,2	0,1	124,9	29,1	129,9	0,4	200,3	10,6	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	15,00	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
2015	430	Булочка "Российская"	60	8,00	4,5	5,0	33,8	198,4	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	16,4	6,9	43,2	0,5	65,4	1,9	0,0	0,0
		сок в ассортименте200г.	1	12,00	0,0	0,0	11,0	90	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	
Итого за прием пищи:				74,00	15,2	22,9	102,6	771	0,1	10,7	0,1	1,3	0,3	0,2	285,1	55,8	260,2	4,2	596,6	14,5	0,0	0,0
Обед																						
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	35,00	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	235	40,00	11,4	30,1	27,1	426,3	0,3	14,0	0,5	5,4	0,0	0,2	42,3	54,4	176,9	2,7	1112,1	13,2	0,1	0,0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	6,00	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	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	6,5	6,8	31,3	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0
2004	631	компот из свежих плодов с	200	8,00	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
Итого за прием пищи:				92,00	23,0	41,6	88,4	828,5	0,5	25,6	0,7	7,0	0,1	0,3	112,6	105,2	343,5	6,6	1936,	22,9	0,2	0,0
Всего за день:				166,0	38,2	64,5	190,9	1599	0,7	36,3	0,9	8,3	0,4	0,6	397,7	161,0	603,7	10,8	2533,	37,4	0,2	0,0
Сбалансированность:					1	1,7	5,0															

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																								
2015	260	гуляш из свинины	90	32,00	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	2,00	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		
	ГОСТ 26983-86	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		
2007/2018	305/117	котлета в тесте куриная	100	34,00	13,4	14,2	36,7	327,9	0,1	0,4	0,1	1,0	0,2	0,1	41,4	20,7	133,3	1,8	193,1	6,4	0,1	0,0		
Итого за прием пищи:				80,00	35,3	49,4	121,6	1077,0	0,7	54,0	0,2	8,6	0,3	0,4	111,5	177,6	459,3	8,7	796,8	16,0	0,1	0,0		
Обед																								
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	26,00	7,9	10,7	12,8	184,2	0,1	8,2	0,3	0,4	0,1	0,1	51,7	29,0	95,9	1,5	418,6	7,7	0,1	0,0		
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	47,00	24,8	21,8	54,7	521,6	0,1	0,5	0,1	0,7	0,3	0,4	289,8	46,3	328,0	1,5	445,5	7,1	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	3,00	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		
2008	1052	пирог с картошкой !	75	9,00	21,1	17,9	77,2	554,3	0,1	42,3	0,0	6,1	0,2	0,1	84,7	76,9	236,5	3,6	71,0	2,2	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				86,00	55,2	50,6	168,1	1361,8	0,3	51,9	0,4	7,6	0,6	0,6	444,3	161,9	684,4	8,1	996,3	18,1	0,1	0,0		
Всего за день:				166,00	90,5	100,0	289,7	2438,8	1,0	105,9	0,6	16,2	0,9	0,9	555,8	339,5	1143,7	16,8	1793,1	34,1	0,2	0,1		
Сбалансированность:					1	1,1	3,2																	

3 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	Углевод ы, 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		
Завтрак																								
2017	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	90	31,00	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	50	5,00	0,8	2,7	3,2	45,5	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	2,2	9,9	0,1	27,3	1,3	0,0	0,0		
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	9,00	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		
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	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	14,00	4,3	3,6	32,7	182,7	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	10,8	6,6	38,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				63,00	21,9	39,0	108,4	880,6	0,4	1,3	0,1	3,9	0,2	0,1	82,5	46,5	216,1	3,7	364,8	6,9	0,1	0,0		
Обед																								
2018	14	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	25,00	9,6	9,1	19,4	198,2	0,1	9,9	0,3	0,6	0,3	0,2	42,3	36,8	135,5	1,9	771,3	9,8	0,1	0,0		
2004	498	биточки из мяса кур	90	45,00	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	511	рис отварной	150	13,00	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	40	3,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	6,5	6,8	31,3	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0		
2004	632	компот и свежих плодов с/м	200	17,00	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		
Итого за прием пищи:				103,00	31,1	35,2	134,9	983,3	0,3	13,2	0,4	2,5	0,5	0,3	127,6	102,9	403,7	6,6	1253,6	20,0	0,2	0,0		
Всего за день:				166,00	53,0	74,3	243,3	1863,8	0,7	14,5	0,5	6,4	0,7	0,5	210,2	149,4	619,8	10,2	1618,4	26,9	0,2	0,0		
Сбалансированность:					1	1,4	4,6																	

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	Углевод ы, 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		
Завтрак																								
1994	57	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	31,00	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		
	ГОСТ 27844-88	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		
		ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	45,00	2,9	2,5	11,3	79,0	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		
Итого за прием пищи:				81,00	15,6	28,8	67,4	592,3	0,3	11,9	0,4	5,0	0,0	0,2	55,5	57,9	185,3	3,9	1017,4	12,4	0,1	0,0		
Обед																								
2004	139	суп картофельный с бобовыми	250	21,00	11,6	9,6	18,7	208,4	0,2	4,9	0,2	2,2	0,1	0,1	48,1	38,5	126,2	2,3	545,9	5,6	0,1	0,0		
2008	867	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	6,00	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		
2004	388	котлета рыбная	90	35,00	13,1	9,1	14,4	192,1	0,0	0,1	0,0	3,1	0,2	0,1	37,6	13,7	68,1	1,0	88,3	3,5	0,0	0,0		
2002	87	плюшка новомосковская	100	14,00	9,9	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		
	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	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	8,00	2,9	4,7	23,5	148,0	0,2	21,0	0,0	0,2	0,0	0,0	21,0	30,0	79,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				85,00	38,8	31,5	140,0	998,7	0,5	26,2	0,4	6,2	0,5	0,3	173,9	103,4	392,5	6,2	822,5	16,5	0,1	0,0		
Всего за день:				166,00	54,4	60,3	207,4	1591,0	0,9	38,1	0,8	11,2	0,5	0,5	229,3	161,3	577,9	10,1	1839,9	28,8	0,2	0,0		
Сбалансированность:					1	1,1	3,8																	

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	Углевод ы, 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	
Завтрак																							
2004	498	котлета из мяса кур	90	42,00	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	13,00	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	
	ГОСТ 2077 -84	хлеб ржаной	40	2,00	2,6	0,3	16,4	79,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	6,5	6,8	31,3	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	4,00	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	
к/к	к/к	МАНДАРИН	100	20,00	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	
Итого за прием пищи:				81,00	21,4	26,0	83,1	655,2	0,3	49,0	0,1	1,6	0,2	0,3	136,3	71,8	278,8	4,5	1181,7	16,8	0,3	0,0	
Обед																							
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	26,00	7,9	10,7	12,8	184,2	0,1	8,2	0,3	0,4	0,1	0,1	51,7	29,0	95,9	1,5	418,6	7,7	0,1	0,0	
2004	265	Плов со свинойой	150	37,00	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	
	ТУ10,71 11 - 002483630 77-2016	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	4,00	2,9	1,1	19,9	101,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	4,7	23,4	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0	
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	4,00	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	
2015	430	Булочка "Российская"	100	14,00	7,5	8,3	56,3	330,6	0,1	0,0	0,1	0,3	0,3	0,1	27,4	11,5	72,1	0,9	109,3	3,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				85,00	31,4	49,2	144,1	1151,4	0,5	10,1	0,5	3,1	0,3	0,3	110,9	83,6	350,2	4,3	905,0	17,5	0,1	0,0	
Всего за день:				166,00	52,7	75,3	227,2	1806,6	0,8	59,0	0,6	4,8	0,5	0,6	247,3	155,3	629,0	8,8	2086,8	34,3	0,4	0,0	
Сбалансированность:					1	1,4	4,3																

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2017	268	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ !	90	30,00	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	9,00	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		
	ГОСТ 26983-86	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		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	15,00	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0		
2002	87	плюшка новомосковская	100	14,00	9,9	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		
Итого за прием пищи:				71,00	28,9	40,9	138,5	1040,2	0,5	10,4	0,1	4,9	0,4	0,3	129,8	67,5	308,4	7,4	798,5	14,6	0,1	0,0		
Обед																								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	235	49,00	20,1	25,8	20,4	394,3	0,2	10,2	0,3	3,9	0,0	0,2	34,3	43,4	201,0	2,5	842,5	12,4	0,1	0,0		
	ГОСТ 26983-86	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 и свежих плодов с/м	200	17,00	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		
2004	124	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	28,00	9,5	11,9	9,7	189,8	0,1	15,2	0,3	0,5	0,1	0,1	68,2	32,0	109,4	1,6	463,9	6,6	0,1	0,0		
Итого за прием пищи:				95,00	31,2	38,1	82,8	806,2	0,3	28,1	0,6	5,1	0,1	0,3	123,2	86,8	334,6	5,7	1496,5	21,3	0,2	0,0		
Всего за день:				166,00	60,1	79,0	221,2	1846,4	0,8	38,5	0,7	10,0	0,5	0,6	253,0	154,3	643,0	13,1	2295,0	35,8	0,3	0,1		
Сбалансированность:					1	1,3	3,7																	

7 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																								
1994	57	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	31,00	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	23,00	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	15,00	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		
Итого за прием пищи:				73,00	12,3	26,6	62,4	541,2	0,3	16,9	0,4	5,1	0,0	0,2	86,9	76,0	211,1	6,1	1276,3	14,4	0,1	0,0		
Обед																								
2018	14	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	25,00	10,0	9,1	22,4	212,1	0,2	11,4	0,3	0,6	0,3	0,2	44,2	40,7	145,4	2,0	876,4	10,7	0,1	0,0		
	ГОСТ 26983-86	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	733	оладьи с молоком сгущенным	150/30	14,00	14,2	14,4	80,4	508,5	0,2	0,6	0,0	3,5	0,1	0,3	191,0	32,8	202,8	1,1	357,1	11,9	0,0	0,0		
2004	631	компот из свежих плодов с вит С	200	8,00	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		
		ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	45,00	2,9	2,5	11,3	79,0	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		
Итого за прием пищи:				93,00	28,6	26,4	149,3	950,3	0,4	13,5	0,3	4,8	0,4	0,4	251,6	81,3	367,8	4,7	1373,1	24,5	0,1	0,0		
Всего за день:				166,00	40,9	53,0	211,7	1491,5	0,7	30,5	0,7	9,9	0,4	0,7	338,5	157,4	578,9	10,7	2649,5	38,9	0,2	0,0		
Сбалансированность:					1	1,3	5,2																	

8 день

8 день					Витамины										Минеральные вещества									
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
Завтрак																								
	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		
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	37,00	15,1	14,4	10,4	231,2	0,1	0,6	0,0	0,1	0,0	0,1	36,2	15,3	124,6	1,1	193,3	6,5	0,1	0,0		
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	15,00	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		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	10,00	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2004	686	чай с сахаром и лимоном	200/5	3,00	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		
2004	520	Картофельное пюре	150	13,00	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		
Итого за прием пищи:				79,00	20,2	28,5	64,6	598,8	0,2	15,8	0,1	1,6	0,1	0,3	115,1	62,0	246,7	5,9	1294,2	18,0	0,1	0,0		
Обед																								
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	28,00	7,9	10,7	12,8	184,2	0,1	8,2	0,3	0,4	0,1	0,1	51,7	29,0	95,9	1,5	418,6	7,7	0,1	0,0		
2015	260	гуляш из свинины	100	36,00	11,2	30,2	4,0	338,2	0,3	1,9	0,0	2,2	0,0	0,1	26,2	20,6	115,7	1,4	312,2	6,8	0,0	0,0		
2004	511	рис отварной	150	14,00	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		
	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	7,00	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		
Итого за прием пищи:				87,00	24,4	46,8	90,0	889,6	0,4	10,1	0,3	3,0	0,2	0,2	108,3	82,1	307,2	3,7	805,9	15,3	0,1	0,0		
Всего за день:				166,00	44,6	75,3	154,6	1488,3	0,6	25,9	0,5	4,5	0,2	0,5	223,3	144,1	554,0	9,6	2100,1	33,3	0,3	0,0		
Сбалансированность:					1	1,7	3,5																	

9 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
	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		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	15,00	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	4,00	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	
2004	498	котлета из мяса кур	90	42,00	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	9,00	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	
				72,00	22,3	26,7	93,5	706,3	0,2	10,6	0,1	2,2	0,2	0,2	98,3	45,4	210,6	5,1	573,7	8,9	0,1	0,0	
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	19,00	7,1	3,4	16,4	124,9	0,1	6,4	0,3	1,4	0,1	0,1	24,7	25,0	56,0	2,3	449,8	4,6	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	
2017	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	57,00	14,0	27,2	2,6	311,4	0,1	0,2	0,4	2,5	2,5	0,4	96,8	15,8	210,3	2,4	204,3	24,2	0,1	0,0	
2015	430	Булочка "Российская"	100	14,00	7,5	8,3	56,3	330,6	0,1	0,0	0,1	0,3	0,3	0,1	27,4	11,5	72,1	0,9	109,3	3,2	0,0	0,0	
2004	686	чай с сахаром и лимоном	200/5	3,00	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	
				94,00	30,1	39,1	98,6	868,6	0,3	7,5	0,7	4,6	2,9	0,7	166,9	62,1	362,4	7,1	824,5	33,1	0,1	0,0	
Итого за прием пищи:				166,00	52,4	65,8	192,2	1574,9	0,5	18,1	0,9	6,8	3,1	0,8	265,2	107,4	573,0	12,2	1398,2	42,0	0,2	0,1	
Всего за день:																							
Сбалансированность:					1	1,3	3,7																

10 день

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	Углевод ы, 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																							
	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	265	Плов со свиной	150	37,00	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	
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	
2004	576	овощи по сезону (помидор)	60	19,00	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	
		мандарин	100	25,00	0,8	0,2	7,3	36,9	0,0	15,2	0,0	0,2	0,0	0,0	31,5	9,9	15,3	0,1	155,0	0,0	0,1	0,0	
Итого за прием пищи:				88,00	16,0	30,0	74,5	636,6	0,4	23,0	0,3	2,8	0,0	0,2	67,4	61,4	199,8	2,4	687,8	7,8	0,2	0,0	
Обед																							
2004	139	суп картофельный с бобовыми	250	21,00	11,6	9,6	18,7	208,4	0,2	4,9	0,2	2,2	0,1	0,1	48,1	38,5	126,2	2,3	545,9	5,6	0,1	0,0	
2017	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	90	36,00	9,6	25,5	10,7	310,9	0,2	0,7	0,0	2,9	0,0	0,1	12,7	15,7	95,5	1,1	212,0	4,4	0,0	0,0	
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	9,00	5,6	5,5	35,8	214,8	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	29,4	10,7	43,3	1,0	66,3	0,8	0,0	0,0	
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	5,00	0,8	2,7	3,2	45,5	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	2,2	9,9	0,1	27,3	1,3	0,0	0,0	
2008	867	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	6,00	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	
Итого за прием пищи:				78,00	28,8	43,4	96,0	896,6	0,5	5,8	0,3	6,7	0,2	0,2	114,3	72,4	290,6	5,3	879,9	13,2	0,1	0,0	
Всего за день:				166,00	44,8	73,4	170,4	1533,2	0,9	28,8	0,6	9,6	0,2	0,4	181,7	133,8	490,5	7,7	1567,7	21,0	0,3	0,0	
Сбалансированность:					1	1,6	3,8																