

Директор МОУ СОШ №5
Тютинкина Н.И.

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2015	182	каша рисовая с круглозерным рисом молочная с маслом сливочным	210	18,19	5,06	11,40	32,71	254,15	0,05	0,52	0,06	0,36	0,15	0,13	111,68	26,03	116,04	0,41	179,00	9,43	0,02	0,00		
2004	3	бутерброд с сыром б/масла	15/15	12,39	4,48	4,73	7,48	91,08	0,03	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	114,77	5,96	68,78	0,26	27,00	0,00	0,01	0,00		
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00		
2015	430	Булочка "Российская"	60	7,00	4,42	5,00	35,67	205,00	0,06	0,03	0,04	0,18	0,16	0,06	15,17	6,63	41,53	0,47	62,13	1,74	0,01	0,01		
		сок в ассортименте	200	14,40	0,00	0,00	12,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	14,85	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				68,83	14,55	21,53	112,59	707,69	0,17	10,63	0,14	1,22	0,31	0,26	270,62	52,42	244,77	4,08	571,99	13,17	0,05	0,01		
Обед																								
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	29,00	8,42	10,93	16,81	204,20	0,11	6,97	0,25	0,55	0,08	0,11	37,08	31,16	116,85	1,40	573,41	6,60	0,07	0,00		
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	40	2,40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
1994	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	40,00	11,68	30,71	27,64	434,99	0,36	14,29	0,49	5,45	0,00	0,18	47,06	55,84	181,56	2,75	1 135,61	13,53	0,09	0,00		
2004	631	компот из свежих плодов с вит С	200	7,71	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00		
		батончик Jet S с печ. и мяг. кар. 42 г	42	13,50	0,01	0,10	0,28	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГОСТ 27844-88	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,71	1,46	0,56	9,97	50,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				94,32	24,78	42,86	99,20	890,10	0,56	25,86	0,74	7,13	0,08	0,35	121,00	109,01	359,79	6,92	1 978,86	23,17	0,16	0,00		
Всего за день:				163,15	39,33	64,39	211,79	1 597,79	0,73	36,49	0,88	8,35	0,39	0,61	391,62	161,43	604,56	11,00	2 550,85	36,34	0,21	0,01		
Сбалансированность:					1	1,6	5,4																	

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	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																								
2015	260	гуляш из свинины	90	34,00	10,10	27,22	3,58	304,28	0,24	1,67	0,03	1,98	0,00	0,08	23,61	18,53	104,10	1,24	280,82	6,15	0,04	0,00		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,00	8,71	7,07	39,37	255,65	0,23	0,00	0,02	4,85	0,09	0,13	26,33	129,34	193,02	4,54	271,28	2,34	0,02	0,00		
	ГОСТ 27844-88	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,71	1,46	0,56	9,97	50,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	1,20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	5,96	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,17	4,33	3,61	32,69	182,69	0,08	0,00	0,02	0,60	0,00	0,00	10,82	6,61	38,46	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				62,04	26,58	38,93	118,24	936,02	0,61	201,67	0,23	7,87	0,09	0,24	80,42	163,24	365,94	8,16	597,70	9,61	0,06	0,00		
Обед																								
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	29,00	7,96	10,73	13,07	185,73	0,08	8,63	0,26	0,41	0,08	0,12	53,29	29,56	97,84	1,54	428,85	7,67	0,07	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	2,40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
2004	686	чай с сахаром и лимоном	200/5	5,00	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00		
2004	366	запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	54,10	29,34	21,09	40,67	477,89	0,09	0,41	0,12	0,54	0,20	0,41	292,41	43,25	346,63	1,14	314,72	3,45	0,05	0,03		
		Чио-Рио	1	13,90	0,04	0,29	0,59	5,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				104,40	40,23	32,47	86,37	812,41	0,24	9,88	0,38	1,83	0,28	0,57	367,70	86,75	487,68	5,07	831,98	13,36	0,12	0,03		
Всего за день:				166,44	66,81	71,40	204,61	1 748,43	0,85	211,55	0,61	9,70	0,37	0,81	448,12	249,99	853,62	13,23	1 429,68	22,97	0,18	0,03		
Сбалансированность:					1	1,1	3,1																	

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	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	9,49	26,72	11,62	325,01	0,23	1,08	0,02	2,07	0,07	0,07	13,29	18,74	104,91	1,15	226,31	4,80	0,04	0,00		
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	4,01	0,78	2,68	3,20	45,54	0,01	0,20	0,02	0,03	0,02	0,01	12,87	2,22	9,97	0,09	27,32	1,28	0,00	0,00		
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	10,00	5,61	5,46	35,78	214,84	0,07	0,00	0,02	1,23	0,09	0,03	29,39	10,72	43,34	1,02	66,29	0,78	0,01	0,01		
	ГОСТ 27844-88	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,71	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00		
2007/2018	305/117	котлета в тесте куриная	100	38,00	16,12	16,77	52,79	426,16	0,17	0,37	0,09	1,08	0,34	0,16	51,67	24,79	159,95	2,06	231,25	7,61	0,05	0,03		
Итого за прием пищи:				86,72	33,69	52,21	128,60	1 124,41	0,50	1,69	0,15	4,41	0,52	0,29	124,02	64,87	338,59	5,26	595,43	14,47	0,10	0,04		
Обед																								
2018	14	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	32,00	9,99	9,15	22,36	212,15	0,17	11,38	0,27	0,58	0,27	0,16	44,23	40,74	145,43	2,05	876,43	10,70	0,10	0,00		
	498	биточки из мяса кур 90	90	42,43	14,82	20,28	14,59	299,92	0,08	0,60	0,09	0,33	0,14	0,12	40,51	22,37	144,37	1,69	209,31	6,11	0,07	0,01		
2004	511	рис отварной	150	14,00	3,81	5,34	40,01	223,35	0,04	0,00	0,02	0,37	0,09	0,03	20,95	28,94	83,94	0,63	55,62	0,76	0,03	0,01		
2004	632	компот из свежих плодов с/м	200	20,31	0,29	0,19	44,48	182,62	0,01	2,69	0,00	0,32	0,00	0,01	17,44	7,99	8,60	0,93	162,91	1,19	0,00	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	2,33	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				111,07	31,56	35,31	138,40	999,62	0,37	14,67	0,38	2,48	0,50	0,35	130,33	107,64	417,14	6,90	1 358,67	21,00	0,20	0,02		
Всего за день:				197,79	65,25	87,52	267,00	2 124,03	0,87	16,36	0,53	6,89	1,02	0,64	254,35	172,51	755,73	12,16	1 954,10	35,47	0,30	0,06		
Сбалансированность:					1	1,3	4,1																	

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
1994	57	Жаркое по-домашнему со свининой	200	40,00	0,96	2,56	2,21	35,79	0,02	1,15	0,03	0,45	0,00	0,02	3,18	4,38	14,47	0,22	92,44	1,08	0,00	0,00		
2008		ЙОГУРТ 2,7%	180	57,50	0,03	0,03	0,10	0,77	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,14	0,95	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	1,17	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00		
	ГОСТ 27844-88	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,86	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				115,13	4,44	3,40	37,25	197,36	0,09	7,18	0,04	0,95	0,00	0,08	38,17	24,71	76,62	2,48	249,68	3,99	0,01	0,00		
Обед																								
2004	139	СУП картофельный с бобовыми	250	20,80	1,16	0,95	1,83	20,62	0,03	0,48	0,02	0,21	0,01	0,00	3,88	3,57	12,34	0,25	53,50	0,54	0,00	0,00		
2008	867	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	7,90	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	1,77	0,00	0,00	1,19	0,00	0,00	0,00		
2004	520	Картофельное пюре	150	14,00	3,18	6,01	21,33	152,52	0,12	10,36	0,04	0,26	0,09	0,11	45,53	29,67	86,32	1,26	761,79	8,47	0,04	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	2,33	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ !	60	8,00	4,41	5,00	35,68	205,05	0,06	0,03	0,02	1,07	0,08	0,05	15,29	6,72	41,18	0,46	62,13	1,74	0,01	0,01		
2004	388	котлета рыбная !	90	47,00	13,12	8,76	14,26	188,14	0,06	0,12	0,03	3,40	0,16	0,07	38,23	16,60	70,89	1,15	94,18	3,52	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				100,03	24,52	21,07	109,42	725,32	0,34	10,99	0,11	5,82	0,34	0,26	118,47	65,93	245,53	4,72	1 027,19	16,51	0,05	0,01		
Всего за день:				215,16	28,96	24,47	146,67	922,68	0,43	18,17	0,15	6,77	0,34	0,34	156,64	90,64	322,15	7,20	1 276,87	20,50	0,06	0,01		
Сбалансированность:					1	0,8	5,1																	

5 день

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	
Завтрак																							
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	10,00	5,61	5,46	35,78	214,84	0,07	0,00	0,02	1,23	0,09	0,03	29,39	10,72	43,34	1,02	66,29	0,78	0,01	0,01	
2004	498	КОТЛЕТА из мяса кур	90	36,46	14,82	20,28	14,59	299,92	0,08	0,60	0,09	0,33	0,14	0,12	40,51	22,37	144,37	1,69	209,31	6,11	0,07	0,01	
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	1,20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	4,15	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	
2008	к/к	МАНДАРИН	100	20,00	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	
Итого за прием пищи:				71,81	22,51	26,11	89,33	685,22	0,24	38,60	0,12	2,20	0,23	0,20	117,08	49,40	220,37	3,53	459,15	8,01	0,23	0,02	
Обед																							
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	29,00	7,96	10,73	13,07	185,73	0,08	8,63	0,26	0,41	0,08	0,12	53,29	29,56	97,84	1,54	428,85	7,67	0,07	0,00	
2004	265	Плов со свининой	150	35,00	13,10	29,09	26,81	422,13	0,28	1,80	0,18	2,39	0,00	0,10	13,36	36,47	154,48	1,60	339,51	6,63	0,06	0,01	
2004	576	овощи по сезону (помидор)	60	13,33	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	
	ГОСТ 27844-88	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	3,20	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	6,00	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	2,40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				88,93	27,29	41,44	107,38	919,02	0,49	25,43	0,54	3,91	0,08	0,28	100,68	92,00	329,56	5,58	1 034,43	17,74	0,13	0,01	
Всего за день:				160,74	49,80	67,55	196,71	1 604,24	0,73	64,03	0,66	6,11	0,31	0,48	217,76	141,40	549,93	9,11	1 493,58	25,75	0,36	0,03	
Сбалансированность:					1	1,4	4,0																

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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2017	268	БИТОЧКИ рубленные из свинины	90	25,79	1,15	2,69	1,34	34,21	0,02	0,00	0,00	0,23	0,00	0,01	1,06	2,28	12,47	0,17	23,21	0,43	0,00	0,00		
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	10,00	5,61	5,46	35,78	214,84	0,07	0,00	0,02	1,23	0,09	0,03	29,39	10,72	43,34	1,02	66,29	0,78	0,01	0,01		
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	1,20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	14,85	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
2002	87	плюшка новомосковская	100	12,50	9,88	7,89	55,73	333,28	0,12	0,18	0,05	0,33	0,31	0,12	55,55	15,97	103,54	0,98	159,90	6,20	0,03	0,02		
	ГОСТ 27844-88	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,71	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				68,05	20,05	17,20	136,34	782,98	0,30	10,22	0,08	2,86	0,40	0,22	122,40	49,17	208,17	6,11	598,86	10,53	0,05	0,03		
Обед																								
2008	309	РАГУ из ПТИЦЫ	235	50,65	2,01	2,57	2,04	39,37	0,02	1,01	0,03	0,38	0,00	0,02	3,38	4,31	20,02	0,26	83,98	1,23	0,01	0,00		
2004	632	компот из свежих плодов с/м	200	20,31	0,29	0,19	44,48	182,62	0,01	2,69	0,00	0,32	0,00	0,01	17,44	7,99	8,60	0,93	162,91	1,19	0,00	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	2,40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
2004	124	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	29,00	8,11	11,10	9,51	176,96	0,09	12,82	0,26	0,38	0,08	0,12	60,69	28,00	96,53	1,42	418,51	6,50	0,07	0,00		
		батончик Jet S с печ. и мяг. кар. 42 г	42	13,50	0,01	0,10	0,28	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				115,86	13,07	14,31	73,27	482,55	0,19	16,52	0,29	1,96	0,08	0,18	88,71	47,90	159,95	4,21	719,80	11,16	0,08	0,00		
Всего за день:				183,91	33,12	31,51	209,61	1 265,53	0,49	26,74	0,37	4,82	0,48	0,40	211,11	97,07	368,12	10,32	1 318,66	21,69	0,13	0,03		
Сбалансированность:					1	1,0	6,3																	

7 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180/10	21,92	8,44	18,90	32,21	333,94	0,06	0,00	0,12	0,95	0,00	0,00	110,52	10,70	98,64	0,95	0,00	0,00	0,00		
	ГОСТ 27844-88	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00		
2008	1052	пирог с картошкой !	75	13,02	25,37	21,78	98,09	689,76	0,16	46,52	0,07	6,75	0,29	0,09	101,56	87,81	281,71	4,16	109,12	3,44	0,01		
к/к	к/к	ГРУША	200	29,00	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	38,00	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,02		
2004	686	чай с сахаром	200	2,00	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				67,54	36,30	41,86	176,11	1 230,56	0,28	56,56	0,19	8,42	0,29	0,17	266,88	130,91	432,77	10,05	463,38	5,44	0,03		
Обед																							
2018	14	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	32,00	9,99	9,15	22,36	212,15	0,17	11,38	0,27	0,58	0,27	0,16	44,23	40,74	145,43	2,05	876,43	10,70	0,10		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	1,20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00		
2004	631	компот из свежих плодов с вит С	200	7,71	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00		
2004	733	оладьи с молоком сгущенным	150/30	23,00	14,17	13,85	80,51	503,56	0,17	0,56	0,04	3,51	0,11	0,25	190,95	32,77	202,80	1,09	357,07	11,89	0,03		
2008		ЙОГУРТ 2,7%	180	57,50	0,03	0,03	0,10	0,77	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,14	0,95	0,00	1,46	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				121,41	25,67	23,37	138,48	868,40	0,39	13,55	0,31	4,78	0,38	0,44	253,14	81,88	370,54	4,73	1 374,60	24,51	0,13		
Всего за день:				188,95	61,97	65,23	314,59	2 098,96	0,67	70,11	0,50	13,20	0,67	0,61	520,02	212,79	803,31	14,78	1 837,98	29,95	0,16		
Сбалансированность:					1	1,1	5,1																

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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	14,85	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
2011	297	Фрикадельки из птицы (филе)	100	33,20	1,51	1,44	1,05	23,12	0,01	0,06	0,01	0,01	0,00	0,01	3,62	1,54	12,46	0,12	19,34	0,64	0,01	0,00		
2004	520	Картофельное пюре	150	14,00	3,18	6,01	21,33	152,52	0,12	10,36	0,04	0,26	0,09	0,11	45,53	29,67	86,32	1,26	761,79	8,47	0,04	0,00		
2004	3	бутерброд с сыром б/масла	15/15	11,93	4,48	4,73	7,48	91,08	0,03	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	114,77	5,96	68,78	0,26	27,00	0,00	0,01	0,00		
2004	576	овощи по сезону (огурец)	60	14,73	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00		
2004	686	чай с сахаром и лимоном	200/5	5,00	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				93,71	10,28	12,65	56,20	383,98	0,21	23,70	0,10	1,01	0,09	0,21	207,14	59,07	209,65	5,17	1 204,74	12,91	0,08	0,00		
Обед																								
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	29,00	7,96	10,73	13,07	185,73	0,08	8,63	0,26	0,41	0,08	0,12	53,29	29,56	97,84	1,54	428,85	7,67	0,07	0,00		
2015	260	гуляш из свинины	100	34,00	11,23	30,26	3,98	338,25	0,27	1,85	0,03	2,20	0,00	0,09	26,23	20,60	115,73	1,38	312,19	6,83	0,04	0,00		
2004	511	рис отварной	150	14,00	3,81	5,34	40,01	223,35	0,04	0,00	0,02	0,37	0,09	0,03	20,95	28,94	83,94	0,63	55,62	0,76	0,03	0,01		
	ГОСТ 27844-88	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,71	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	1,20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,17	4,33	3,61	32,69	182,69	0,08	0,00	0,02	0,60	0,00	0,00	10,82	6,61	38,46	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00		
2004	634	компот из ягод с/м с вит. С	200	5,61	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	1,22	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				91,69	30,15	50,70	131,74	1 116,10	0,53	10,48	0,33	4,02	0,17	0,27	124,63	93,33	366,37	5,03	843,39	16,38	0,14	0,01		
Всего за день:				185,40	40,43	63,35	187,94	1 500,08	0,74	34,18	0,43	5,03	0,26	0,48	331,77	152,40	576,02	10,20	2 048,13	29,29	0,22	0,01		
Сбалансированность:					1	1,6	4,6																	

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																								
	ГОСТ 27844-88	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,71	1,46	0,56	9,97	50,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00		
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	14,85	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	4,15	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00		
2004	498	КОТЛЕТА из мяса кур	90	39,54	14,82	20,28	14,59	299,92	0,08	0,60	0,09	0,33	0,14	0,12	40,51	22,37	144,37	1,69	209,31	6,11	0,07	0,01		
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	10,00	5,61	5,46	35,78	214,84	0,07	0,00	0,02	1,23	0,09	0,03	29,39	10,72	43,34	1,02	66,29	0,78	0,01	0,01		
Итого за прием пищи:				70,25	22,29	26,70	93,37	705,48	0,20	10,60	0,12	2,19	0,23	0,18	98,26	45,32	210,41	5,09	573,35	8,89	0,09	0,02		
Обед																								
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	29,00	7,18	3,42	16,54	125,79	0,08	7,53	0,36	1,42	0,06	0,11	28,69	26,40	57,51	2,38	464,17	4,61	0,03	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	1,20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		
2004	686	чай с сахаром и лимоном	200/5	5,00	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00		
2017	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ !	150	36,00	13,97	27,23	2,61	311,43	0,06	0,20	0,36	2,46	2,55	0,45	96,76	15,76	210,27	2,43	204,28	24,18	0,05	0,03		
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	21,07	13,72	20,69	45,53	423,14	0,18	0,04	0,06	0,76	0,31	0,16	46,32	21,52	155,38	1,75	229,62	3,68	0,01	0,02		
		чоко пай30	30	10,50	0,05	0,16	0,62	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				102,77	36,44	51,68	88,61	966,14	0,35	8,61	0,78	5,08	2,92	0,75	189,81	73,44	447,23	8,07	959,28	33,59	0,09	0,05		
Всего за день:				173,02	58,73	78,38	181,98	1 671,62	0,55	19,21	0,90	7,27	3,15	0,93	288,07	118,76	657,64	13,16	1 532,63	42,48	0,18	0,07		
Сбалансированность:					1	1,3	3,1																	

10 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	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																								
	ГОСТ 27844-88	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,71	1,46	0,56	9,97	50,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00		
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	6,00	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00		
2004	265	Плов со свиной	150	35,00	13,10	29,09	26,81	422,13	0,28	1,80	0,18	2,39	0,00	0,10	13,36	36,47	154,48	1,60	339,51	6,63	0,06	0,01		
2008	к/к	МАНДАРИН	100	25,00	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00		
2004	576	овощи по сезону (помидор)	60	0,00	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				67,71	16,00	29,97	74,70	637,76	0,39	45,80	0,27	2,82	0,00	0,16	70,89	62,54	201,54	2,42	687,78	7,83	0,21	0,01		
Обед																								
2004	139	суп картофельный с бобовыми	250	23,00	11,63	9,61	18,75	208,38	0,21	4,86	0,24	2,16	0,08	0,12	48,08	38,55	126,20	2,34	545,92	5,62	0,08	0,00		
2017	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	90	28,00	9,58	25,55	10,67	310,87	0,23	0,72	0,00	2,88	0,00	0,06	12,75	15,71	95,53	1,10	212,01	4,40	0,04	0,00		
2004	520	Картофельное пюре	150	14,00	3,18	6,01	21,33	152,52	0,12	10,36	0,04	0,26	0,09	0,11	45,53	29,67	86,32	1,26	761,79	8,47	0,04	0,00		
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	4,01	0,78	2,68	3,20	45,54	0,01	0,20	0,02	0,03	0,02	0,01	12,87	2,22	9,97	0,09	27,32	1,28	0,00	0,00		
2008	867	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	7,90	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	1,77	0,00	0,00	1,19	0,00	0,00	0,00		
	ГОСТ 26983-86	хлеб ржаной	20	2,40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31 32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
2002	87	плюшка новомосковская	100	14,00	9,88	7,89	55,73	333,28	0,12	0,18	0,05	0,33	0,31	0,12	55,55	15,97	103,54	0,98	159,90	6,20	0,03	0,02		
Итого за прием пищи:				93,31	37,62	52,08	145,49	1 207,13	0,74	16,32	0,35	6,54	0,50	0,45	189,60	110,73	452,88	7,21	1 762,53	28,21	0,19	0,02		
Всего за день:				161,02	53,62	82,05	220,19	1 844,89	1,13	62,12	0,62	9,36	0,50	0,61	260,49	173,27	654,42	9,63	2 450,31	36,04	0,40	0,03		
Сбалансированность:					1	1,5	4,1																	