

СОГЛАСОВАНО
У Гимназии №2 г.Воркуты

2020-2021 год

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 - 18 лет

[illegible]

2 день

Сборник рецептур	№ технологической	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,20	4,9	4,5	0,3	60,7	0,0	0,0	0,1	0,8	19,7	4,3	68,9	0,9
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	34,29	10,7	23,2	0,4	253,2	0,2	0,0	0,0	0,0	31,5	18,0	143,1	1,6
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	11,02	4,2	5,4	17,8	140,3	0,1	38,3	0,1	2,4	97,5	34,6	68,5	2,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,48	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,3	5,3	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,18	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2011	338	КИВИ	100	21,12	0,8	0,4	7,9	45,6	0,0	72,0	12,0	0,3	36,0	30,6	22,5	0,7
Итого за прием пищи:				78,29	23,9	33,7	61,5	655,0	0,4	110,3	12,2	4,3	204,2	106,0	344,0	6,8
Обед																
2011	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	9,81	2,7	7,1	9,7	113,9	0,1	6,4	0,6	3,1	24,2	22,9	60,8	1,0
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,81	2,2	6,2	11,6	112,5	0,1	8,8	0,2	2,1	44,0	22,8	54,3	1,1
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	30,03	13,5	14,6	39,8	357,2	0,1	1,9	7,2	4,4	22,9	130,1	98,3	1,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	14,34	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,93	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,02	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				65,94	22,9	28,5	103,0	784,2	0,4	21,1	8,0	10,7	115,1	196,1	270,3	7,9
Всего за день:				144,23	46,8	62,2	164,5	1 439,2	0,8	131,4	20,2	15,0	319,3	302,1	614,3	14,7
Сбалансированность:					1	1,3	3,5									

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	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	18,03	1,9	8,9	7,7	119,0	0,0	7,0	0,2	0,0	41,0	15,0	37,0	0,7
2008	283	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	100/50	30,43	13,0	23,9	16,3	332,0	0,0	1,4	0,0	6,5	21,8	21,5	125,9	1,7
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,95	6,8	5,9	43,6	255,1	0,1	0,0	0,0	1,4	14,9	9,4	51,5	1,2
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,15	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,18	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		МАНДАРИН	100	19,47	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	11,0	17,0	0,1
Итого за прием пищи:				89,21	29,5	43,6	120,0	885,2	0,3	46,9	0,2	9,0	231,4	92,0	361,8	6,2
Обед																
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	100	17,90	0,8	0,1	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	5,74	2,0	6,5	12,4	120,6	0,0	8,0	0,2	2,3	46,0	22,2	50,1	1,3
2011	234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	22,16	13,1	9,0	14,4	189,9	0,1	0,3	0,0	4,4	54,1	32,3	185,3	1,6
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	11,44	4,3	6,5	29,8	195,0	0,2	14,5	0,0	0,3	57,4	41,7	116,3	1,7
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВ.М. ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	9,08	0,3	0,1	25,5	106,6	0,0	25,6	0,0	0,2	17,9	10,4	9,5	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,59	1,6	0,9	10,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	3,6	3,8	17,6	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,02	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	12,7	40,5	1,1
Итого за прием пищи:				69,93	24,0	23,5	105,6	682,7	0,5	53,4	0,2	7,7	209,8	137,1	443,3	7,5
Всего за день:				159,14	53,5	67,1	225,6	1 567,9	0,8	100,3	0,4	16,7	441,2	229,1	805,1	13,7
Сбалансированность:					1	1,3	4,2									

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,20	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	56,18	32,5	21,2	42,1	495,3	0,1	3,5	0,1	0,5	258,8	41,5	340,1	1,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	5,33	1,7	1,3	22,1	106,0	0,0	0,3	0,0	0,0	58,6	10,2	43,4	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,18	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		МАНДАРИН	100	19,47	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	11,0	17,0	0,1
Итого за прием пищи:				87,36	38,3	32,7	92,2	714,1	0,3	41,8	0,2	1,8	360,8	70,3	437,2	3,9
Обед																
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	13,20	5,6	16,0	5,8	190,4	0,0	2,8	0,1	4,4	202,0	20,7	127,3	1,1
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	10,68	7,5	8,0	17,2	171,4	0,1	7,0	6,2	2,3	26,3	52,7	61,5	1,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	34,38	14,4	15,8	19,0	275,8	0,1	9,9	0,0	2,6	19,6	37,5	164,7	2,6
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ СВ.М. ЯГОД (ВИШНЯ)	200	9,71	0,3	0,1	26,6	109,0	0,0	1,9	0,0	0,1	17,7	8,9	8,6	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,93	1,6	0,9	10,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	3,7	3,9	17,7	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,02	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	12,7	40,5	1,1
Итого за прием пищи:				71,92	31,3	41,2	90,5	804,2	0,4	21,6	6,3	9,9	277,1	136,4	420,3	7,2
Всего за день:				159,28	69,6	73,9	182,7	1 518,3	0,7	63,4	6,5	11,7	637,9	206,7	857,5	11,1
Сбалансированность:					1	1,1	2,6									

5 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	8,23	1,3	5,2	8,4	86,6	0,0	5,2	0,4	2,2	20,1	19,7	38,9	0,8
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	20,98	13,2	8,6	16,6	195,4	0,1	1,2	0,0	3,9	50,8	28,8	164,3	0,6
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	9,00	3,5	5,8	28,5	180,9	0,2	14,4	0,0	0,3	20,9	37,6	95,8	1,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	3,20	0,1	0,0	14,9	61,4	0,0	1,6	0,0	0,0	9,8	2,5	2,0	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,18	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	14,09	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	14,4	7,2	9,9	2,0
Итого за прием пищи:				58,68	21,7	21,7	98,3	569,9	0,4	26,4	0,4	7,9	123,2	103,4	345,7	6,7
II Завтрак																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	14,34	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		КОНФЕТЫ	30	6,85	0,5	2,1	23,8	116,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	7,3	11,1	0,5
Итого за прием пищи:				21,19	1,5	2,3	43,0	208,1	0,0	4,0	0,0	0,0	18,9	15,3	25,1	3,3
Обед																
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	11,26	1,4	10,1	8,0	130,1	0,0	5,5	0,2	4,4	28,6	18,5	43,0	0,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,10	5,9	5,4	20,1	153,3	0,3	5,2	0,2	4,1	43,1	35,0	83,4	2,1
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	39,57	29,9	26,2	9,0	447,5	0,3	20,9	10,0	6,1	61,6	28,4	432,0	9,3
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	9,38	4,3	5,7	44,9	248,1	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	29,7	86,6	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,20	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,93	1,6	0,9	10,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	3,7	3,9	17,7	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,02	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	12,7	40,5	1,1
Итого за прием пищи:				71,46	45,0	48,7	118,5	1 094,7	0,8	31,6	10,4	15,5	171,0	130,1	703,2	14,8
Всего за день:				151,33	68,2	72,7	259,7	1 872,7	1,2	62,0	10,8	23,4	313,1	248,8	1 074,0	24,8
Сбалансированность:					1	1,1	3,8									

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,27	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4,15	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,29	4,8	6,1	0,0	75,0	0,0	0,1	0,1	0,1	181,3	7,2	103,0	0,2
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	220	17,75	6,8	15,2	41,9	331,9	0,1	0,6	11,7	0,6	128,1	56,3	94,1	1,2
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,15	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,18	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	14,09	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	14,4	7,2	9,9	2,0
Итого за прием пищи:				66,88	24,2	39,3	96,7	731,4	0,2	5,2	12,0	2,6	465,7	110,8	416,3	6,9
II Завтрак																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	14,34	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
		ПЕЧЕНЬЕ	60	14,01	4,4	7,3	41,7	241,8	0,0	0,0	5,3	2,1	15,7	10,8	48,6	1,2
Итого за прием пищи:				28,35	5,4	7,5	60,9	333,8	0,0	4,0	5,3	2,1	29,7	18,8	62,6	4,0
Обед																
2012	22	САЛАТ ЗИМНИЙ	100	6,87	1,5	8,5	10,9	126,9	0,1	5,9	0,2	3,7	18,1	19,3	42,9	0,7
2011	103	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	6,31	7,5	5,5	15,0	140,6	0,0	0,6	6,2	1,2	32,5	38,0	35,1	1,1
2008	272	БИТОЧЕК ГОВЯЖИЙ	100	31,37	15,3	17,5	17,7	289,7	0,0	0,4	0,0	3,2	24,1	27,5	159,5	2,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,97	6,8	5,9	43,6	255,1	0,1	0,0	0,0	1,4	18,3	9,6	52,2	1,3
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ №364	50	1,00	0,4	1,0	2,9	22,3	0,0	0,4	0,0	0,4	4,8	2,2	4,4	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВ.М. ЯГОД (КЛУБНИКА)	200	6,58	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,93	1,6	0,9	10,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	3,7	3,9	17,7	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,02	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	12,7	40,5	1,1
Итого за прием пищи:				63,05	35,0	39,7	135,3	985,1	0,4	7,3	6,4	10,4	116,7	114,7	352,3	7,7
Всего за день:				158,28	64,6	86,5	292,8	2 050,3	0,6	16,5	23,7	15,1	612,1	244,3	831,2	18,6
Сбалансированность:					1	1,3	4,5									

7 день

Сборник рецептур	№ технологической	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ ГОРОШКОМ	100	15,24	2,0	9,9	6,5	123,0	0,0	2,8	1,2	5,1	37,9	28,1	52,8	0,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150	38,75	29,4	16,6	4,4	342,9	0,3	22,0	10,0	2,6	62,3	29,9	431,0	9,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,81	10,1	7,7	45,7	292,4	0,3	0,0	0,0	5,6	27,9	149,8	223,2	5,3
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,97	3,0	2,4	20,4	115,4	0,0	0,5	0,0	0,0	108,9	15,0	78,4	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,18	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		БАНАН	100	11,88	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
Итого за прием пищи:				88,83	49,2	38,8	118,4	969,7	0,7	35,3	11,2	14,2	252,2	272,4	848,2	17,7
Обед																
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	4,88	1,4	10,1	7,7	126,6	0,0	3,6	0,0	4,3	33,7	18,0	35,8	1,2
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,27	2,5	5,3	18,4	131,8	0,1	7,8	0,2	2,5	34,0	28,4	73,4	1,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	69,62	29,4	29,7	28,4	498,2	0,3	14,8	0,0	3,9	37,3	64,0	314,0	4,9
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ СВ.М. ЯГОД (ВИШНЯ)	200	9,71	0,3	0,1	26,6	109,0	0,0	1,9	0,0	0,1	17,7	8,9	8,6	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,59	1,6	0,9	10,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	3,7	3,9	17,7	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,02	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	12,7	40,5	1,1
Итого за прием пищи:				96,09	37,1	46,5	103,0	923,2	0,6	28,1	0,2	11,3	134,2	135,9	490,0	9,5
Всего за день:				184,92	86,3	85,3	221,4	1 892,9	1,3	63,4	11,4	25,5	386,4	408,3	1 338,2	27,2
Сбалансированность:					1	1,0	2,6									

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	17,90	0,8	0,1	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6
2011	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	22,25	13,2	9,0	14,9	191,9	0,1	0,3	0,0	4,4	54,3	32,9	187,6	1,7
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	11,44	4,3	6,5	29,8	195,0	0,2	14,5	0,0	0,3	57,4	41,7	116,3	1,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,48	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	5,4	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,18	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		БАНАН	100	11,88	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
Итого за прием пищи:				68,13	23,2	17,8	102,8	556,4	0,4	29,8	0,0	5,6	160,6	143,6	398,1	6,9
II Завтрак																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	14,34	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ШОКОЛАД	20	18,76	1,9	6,7	9,8	107,5	0,0	0,0	0,0	0,2	63,4	12,2	55,6	0,3
Итого за прием пищи:				33,10	2,9	6,9	29,0	199,5	0,0	4,0	0,0	0,2	77,4	20,2	69,6	3,1
Обед																
2011	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	11,61	3,3	11,5	12,0	163,2	0,1	6,1	0,0	4,7	19,9	19,2	66,8	1,0
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,10	2,1	6,6	9,9	111,9	0,0	12,6	0,2	2,2	54,8	22,6	49,6	1,1
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	52,88	23,8	21,3	46,8	496,8	0,1	2,6	14,1	5,4	35,9	235,9	127,6	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,20	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,93	1,6	0,9	10,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	3,7	3,9	17,7	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,44	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	12,7	40,5	1,1
Итого за прием пищи:				76,16	32,7	40,7	105,2	887,6	0,4	21,3	14,3	12,8	131,0	296,2	302,2	5,9
Всего за день:				177,39	58,8	65,4	236,9	1 643,5	0,8	55,1	14,3	18,6	369,0	460,0	769,9	15,9
Сбалансированность:					1	1,1	4,0									

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	8,42	1,9	7,4	11,3	120,1	0,0	5,9	0,0	3,4	44,7	23,7	48,9	1,6
2008		БИТОЧКИ; ШНИЦЕЛЯ КУРИНЫЕ	100	25,97	13,7	10,1	15,7	220,6	0,1	1,1	7,5	2,5	28,0	124,4	75,8	2,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,22	2,3	5,4	15,3	119,3	0,0	0,0	0,0	0,6	21,4	5,1	20,7	0,5
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ №364	50	1,18	0,5	1,0	3,6	25,3	0,0	0,5	0,1	0,4	6,6	3,5	6,6	0,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	5,33	1,7	1,3	22,1	106,0	0,0	0,3	0,0	0,0	65,9	11,8	43,4	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,18	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		АПЕЛЬСИН	100	15,12	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				63,42	24,2	27,1	96,5	634,3	0,2	67,8	7,6	8,0	207,8	189,1	253,2	6,8
II Завтрак																
2008	434	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	16,84	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2
Итого за прием пищи:				16,84	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2
Обед																
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	8,37	1,9	7,4	11,3	120,1	0,0	5,9	0,0	3,4	37,1	23,3	47,3	1,5
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	250	6,43	7,3	5,6	22,2	168,7	0,2	11,2	0,2	2,6	39,9	41,9	135,6	1,6
2008		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	27,78	14,5	11,6	16,2	240,6	0,1	1,2	8,3	2,6	22,0	128,3	51,7	1,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	11,02	4,1	5,4	17,7	139,6	0,1	38,4	0,1	2,4	98,1	34,6	68,4	2,1
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВ.М. ЯГОД (КЛУБНИКА)	200	6,64	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,93	1,6	0,9	10,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	3,7	3,9	17,7	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,44	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	12,7	40,5	1,1
Итого за прием пищи:				64,61	31,3	31,3	112,6	819,5	0,6	56,7	8,6	11,5	216,1	246,2	361,2	8,2
Всего за день:				144,87	61,1	63,3	218,4	1 558,6	0,9	125,5	16,3	19,5	627,9	457,7	758,4	15,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,6									

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,80	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
2008	272	БИТОЧЕК ГОВЯЖИЙ	100	31,21	15,2	17,5	17,0	286,0	0,0	0,4	0,0	3,2	24,0	26,4	155,6	2,6
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	9,10	2,1	7,1	9,9	112,3	0,0	7,9	0,4	3,3	33,3	22,0	50,3	1,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	3,22	0,1	0,0	14,9	61,4	0,0	1,6	0,0	0,0	9,8	2,5	2,0	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,18	3,2	1,7	20,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2008		АПЕЛЬСИН	100	15,12	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				67,63	26,4	31,0	70,6	564,0	0,1	69,9	0,5	8,4	128,2	75,8	335,3	6,6
II Завтрак																
2008	434	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	16,84	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2
Итого за прием пищи:				16,84	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2
Обед																
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	18,03	1,9	8,9	7,7	119,0	0,0	7,0	0,2	0,0	41,0	15,0	37,0	0,7
2011	81	СВЕКОЛЬНИК	250	7,17	2,3	5,2	17,8	127,2	0,1	7,9	0,2	2,4	50,2	32,4	66,4	1,8
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	35,11	18,5	10,4	7,9	199,5	0,1	2,6	0,1	5,4	41,0	38,7	235,6	1,0
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	9,44	4,4	5,7	45,8	251,9	0,1	0,0	0,0	0,4	17,3	30,2	88,3	0,6
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	7,08	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	13,2	4,4	4,0	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,93	1,6	0,9	10,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5	3,7	3,9	17,7	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,02	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	12,7	40,5	1,1
Итого за прием пищи:				80,78	30,8	31,7	128,2	866,3	0,5	19,1	0,5	9,0	174,2	137,3	489,5	6,8
Всего за день:				165,25	62,8	67,6	208,1	1 535,1	0,7	90,0	1,1	17,4	506,4	235,5	968,8	13,6
Сбалансированность:					1	1,1	3,3									