

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 43» г.Воркуты

_____ Л.А.Науменко

«_18_»_февраля__2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ РЕКОМЕНДУЕМОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МОУ «СОШ № 43» г.ВОРКУТЫ**

Сезон: весенний

Возрастная категория учащихся: 12-18 лет

г. Воркута, 2022 г.

1 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																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6.59	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.0	1.2	0.0	1.9	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	11.45	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	17.6	0.0	0.0	0.0
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	220	25.37	8.1	15.9	41.7	341.8	0.2	0.6	0.1	1.4	0.2	0.1	126.8	45.4	172.9	1.3	255.2	11.9	0.0	0.0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11.76	3.0	2.4	20.4	115.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.9	15.0	78.4	0.2	156.0	9.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.20	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (ПОШТУЧНО)	160	22.29	0.6	0.6	15.2	72.9	0.0	6.4	0.0	1.0	0.0	0.0	23.0	11.5	15.8	3.2	444.8	3.2	0.0	0.0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	29.19	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				109.85	20.6	35.0	118.0	855.7	0.3	11.6	0.3	3.6	0.4	0.3	457.1	94.5	417.8	9.3	1 115.1	26.1	0.0	0.0
Обед																						
2012	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	16.20	3.3	6.8	8.7	110.6	0.0	5.7	0.0	2.6	0.3	0.1	24.0	16.8	66.1	1.1	309.0	5.4	0.0	0.0
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	14.85	7.6	7.9	18.0	173.8	0.1	4.6	0.2	1.6	0.0	0.0	29.4	19.2	47.6	1.1	337.7	3.5	0.0	0.0
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	50.39	15.4	21.0	16.3	317.6	0.1	32.1	0.1	5.1	0.0	0.2	91.2	42.1	160.6	3.2	598.3	10.8	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4.55	0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	1.8	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.60	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1.71	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				89.30	29.9	37.0	79.7	765.5	0.4	42.4	0.3	9.8	0.3	0.3	165.3	97.8	336.7	7.4	1 316.6	19.7	0.0	0.0
Всего за день:				199.15	50.5	72.0	197.7	1 621.2	0.7	54.0	0.6	13.4	0.7	0.6	622.4	192.3	754.5	16.7	2 431.7	45.8	0.0	0.0
Сбалансированность:					1	1,4	3,9															

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6.59	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.0	1.2	0.0	1.9	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	11.45	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	17.6	0.0	0.0	0.0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0
2012	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	150/50	41.37	13.5	16.0	14.2	255.6	0.0	17.7	0.1	3.4	0.1	0.1	55.9	32.6	141.8	2.4	439.6	9.0	0.0	0.0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6.41	1.7	1.3	17.3	86.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	59.9	10.5	43.4	0.8	98.6	4.5	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.20	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	29.19	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				110.01	29.0	37.9	72.5	729.2	0.1	22.1	0.4	5.4	1.2	0.5	334.1	70.0	405.5	8.7	853.7	23.6	0.0	0.0
Обед																						
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	6.52	0.3	0.0	0.7	5.2	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	5.6	9.6	0.2	56.4	0.0	0.0	0.0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ	250	9.86	1.7	5.0	12.0	100.4	0.0	8.0	0.2	2.3	0.0	0.0	46.5	23.2	45.0	1.3	330.5	5.5	0.0	0.0
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	41.38	20.5	24.5	3.6	316.1	0.1	1.7	0.2	2.0	0.0	0.2	25.4	22.9	176.7	1.7	275.2	7.4	0.1	0.0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	12.58	4.4	7.1	46.7	268.1	0.1	0.0	0.1	0.5	0.1	0.0	25.4	33.0	89.5	0.5	67.3	0.9	0.0	0.0
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	11.35	0.3	0.1	26.6	109.0	0.0	1.9	0.0	0.1	0.0	0.0	11.1	7.5	8.6	0.2	82.6	0.6	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.60	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1.71	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				85.00	30.8	38.0	111.7	904.2	0.4	13.6	0.5	5.4	0.1	0.2	129.9	110.1	391.8	5.9	882.5	14.4	0.1	0.0
Всего за день:				195.01	59.8	75.9	184.2	1 633.4	0.5	35.7	0.9	10.8	1.3	0.7	464.0	180.1	797.3	14.6	1 736.2	38.0	0.1	0.0
Сбалансированность:					1	1,3	3,1															

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	12.77	1.5	6.1	6.6	87.5	0.0	4.4	0.0	2.7	0.0	0.0	28.5	17.6	37.2	1.1	224.0	4.5	0.0	0.0	
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	37.91	17.5	22.4	19.5	348.3	0.0	1.7	0.2	4.0	0.0	0.1	42.1	21.6	70.4	1.2	144.9	2.8	0.0	0.0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	16.16	4.3	5.5	45.2	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	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3.82	0.3	0.0	15.3	63.5	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	13.9	6.4	9.2	0.8	40.4	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.20	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		БАНАН (ПОШТУЧНО)	330	37.20	5.0	1.7	69.3	316.8	0.1	33.0	0.1	0.0	0.0	0.2	26.4	138.6	92.4	2.0	1 148.4	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				111.06	31.8	37.4	176.3	908.1	0.2	40.5	0.3	7.6	0.0	0.3	118.1	191.8	244.0	6.7	1 557.7	7.3	0.0	0.0	
Обед																							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	11.63	1.1	5.3	4.6	71.4	0.0	4.2	0.1	0.0	0.0	0.0	24.6	9.0	22.2	0.4	189.0	0.0	0.0	0.0	
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	250	21.86	6.2	5.5	17.3	143.2	0.1	8.7	0.2	2.5	0.0	0.1	36.1	34.4	113.0	1.3	694.6	40.9	0.0	0.0	
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	55.77	17.4	15.7	25.2	312.2	0.2	13.0	0.0	2.0	0.0	0.2	29.5	48.1	205.6	3.4	1 153.5	13.8	0.0	0.0	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8.01	0.2	0.2	27.1	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	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.60	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1.71	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				100.58	28.5	28.0	96.3	743.3	0.5	27.5	0.3	5.3	0.0	0.3	115.7	113.8	407.2	7.9	2 220.0	55.5	0.0	0.0	
Всего за день:				211.64	60.3	65.4	272.6	1 651.4	0.7	68.0	0.6	12.9	0.0	0.6	233.8	305.6	651.2	14.6	3 777.7	62.8	0.0	0.0	
Сбалансированность:					1	1,1	4,5																

4 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																						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6.59	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.0	1.2	0.0	1.9	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	73.88	38.4	26.0	49.8	597.6	0.1	0.5	0.1	2.7	0.1	0.5	371.4	55.4	444.2	1.5	387.8	4.0	0.1	0.1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14.29	3.8	3.0	24.5	141.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	111.5	27.5	95.6	0.9	207.3	9.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.00	4.0	2.1	25.5	115.0	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	9.0	9.5	43.5	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	9.00	4.5	5.9	44.6	250.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.4	12.0	54.0	1.3	66.0	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				107.76	50.8	45.3	144.5	1 178.7	0.2	1.0	0.2	4.0	0.3	0.6	510.5	104.4	639.2	5.7	662.6	13.0	0.1	0.1
Обед																						
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	8.03	1.0	6.1	4.7	77.8	0.0	3.8	0.1	2.6	0.0	0.0	13.7	11.1	26.4	0.6	149.1	1.9	0.0	0.0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	9.44	1.8	5.1	9.1	89.6	0.0	12.4	0.2	2.2	0.0	0.0	47.0	21.5	42.9	1.2	323.1	4.0	0.0	0.0
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.03	18.5	18.6	0.3	242.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	0.7	2.6	0.0	6.5	0.1	0.0	0.0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	10.57	6.8	5.8	43.6	254.3	0.1	0.0	0.0	1.4	0.1	0.0	16.6	9.5	51.8	1.2	79.2	1.0	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4.55	0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	1.8	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.60	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1.71	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				63.93	31.7	36.9	94.4	827.5	0.3	16.4	0.3	6.7	0.1	0.0	102.3	62.5	186.1	5.0	629.5	7.0	0.0	0.0
Всего за день:				171.69	82.5	82.2	238.9	2 006.2	0.5	17.4	0.5	10.7	0.4	0.6	612.8	166.9	825.3	10.7	1 292.1	20.0	0.1	0.1
Сбалансированность:					1	1,0	2,9															

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																						
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	6.52	0.3	0.0	0.7	5.2	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	5.6	9.6	0.2	56.4	0.0	0.0	0.0
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	230	50.82	19.2	19.7	47.0	442.3	0.1	1.1	0.2	3.7	0.0	0.1	25.6	49.7	218.3	2.6	386.9	7.7	0.0	0.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3.82	0.3	0.0	15.3	63.5	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	13.9	6.4	9.2	0.8	40.4	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.20	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		АПЕЛЬСИН (ПОШТУЧНО)	300	45.76	2.7	0.6	24.3	129.0	0.1	180.0	0.0	0.7	0.0	0.1	102.0	39.0	69.0	0.9	591.0	6.0	0.1	0.0
Итого за прием пищи:				110.12	25.7	22.0	107.7	732.0	0.3	184.5	0.2	5.3	0.0	0.2	157.9	108.3	340.9	6.1	1 074.7	13.7	0.1	0.0
Обед																						
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	5.33	0.9	3.7	4.9	56.1	0.0	2.3	0.0	1.6	0.0	0.0	21.0	11.6	23.0	0.7	167.6	4.1	0.0	0.0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.16	5.8	5.4	19.1	147.9	0.3	4.6	0.2	4.1	0.0	0.0	43.1	34.0	80.1	2.1	474.9	4.4	0.0	0.0
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	35.59	13.5	8.9	17.0	201.4	0.1	0.7	0.0	4.4	0.0	0.0	54.5	36.2	191.0	1.5	327.6	89.1	0.0	0.0
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	19.86	3.4	7.5	28.0	193.5	0.2	14.1	0.1	0.4	0.1	0.1	25.7	37.9	94.3	1.6	1 004.3	8.8	0.1	0.0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8.01	0.2	0.2	27.1	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.60	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1.71	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				80.26	27.4	27.0	118.2	815.4	0.8	23.3	0.3	11.3	0.1	0.1	169.8	142.0	454.8	8.7	2 157.3	107.2	0.1	0.0
Всего за день:				190.38	53.1	49.0	225.9	1 547.4	1.1	207.8	0.5	16.6	0.1	0.3	327.7	250.3	795.7	14.8	3 232.0	120.9	0.2	0.0
Сбалансированность:					1	0,9	4,3															

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
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6.59	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.0	1.2	0.0	1.9	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	11.45	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	17.6	0.0	0.0	0.0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	21.21	7.3	13.5	32.7	281.3	0.2	0.6	0.1	1.3	0.2	0.1	134.3	52.4	181.5	1.4	274.7	11.9	0.0	0.0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11.76	3.0	2.4	20.4	115.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	108.9	15.0	78.4	0.2	156.0	9.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.20	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (ПОШТУЧНО)	170	23.68	0.7	0.7	16.2	77.5	0.1	6.8	0.0	1.1	0.0	0.0	24.5	12.2	16.8	3.3	472.6	3.4	0.0	0.0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	29.19	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
2008		ВАФЛИ	20	3.60	0.6	0.7	15.5	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2	2.0	7.2	0.3	28.0	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				110.68	20.5	33.4	125.5	870.6	0.4	12.0	0.3	3.6	0.4	0.3	469.3	104.2	434.6	9.8	1190.4	26.3	0.0	0.0
Обед																						
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	6.35	0.8	3.1	5.2	53.0	0.0	3.4	0.2	1.4	0.0	0.0	16.3	12.4	25.8	0.4	195.1	1.9	0.0	0.0
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	14.85	7.6	7.9	18.0	173.8	0.1	4.6	0.2	1.6	0.0	0.0	29.4	19.2	47.6	1.1	337.7	3.5	0.0	0.0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	100	43.61	16.5	20.2	18.4	322.1	0.0	1.0	0.1	4.6	0.0	0.1	24.7	32.2	164.7	2.8	351.7	6.0	0.0	0.0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	16.16	4.3	5.5	45.2	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
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4.55	0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	1.8	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.60	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1.71	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				88.83	32.8	38.0	123.5	712.4	0.3	9.0	0.5	8.1	0.0	0.1	91.1	83.5	300.5	6.3	956.1	11.4	0.0	0.0
Всего за день:				199.51	53.3	71.4	249.0	1583.0	0.7	21.0	0.8	11.7	0.4	0.4	560.4	187.7	735.1	16.1	2146.5	37.7	0.0	0.0
Сбалансированность:					1	1,3	4,7															

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11.80	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	54.32	10.7	23.2	0.4	253.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	31.5	18.0	143.1	1.6	220.0	0.0	0.0	0.0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	9.99	2.1	3.6	14.4	98.3	0.1	6.9	0.0	0.2	0.1	0.1	29.9	20.2	57.3	0.8	510.2	5.7	0.0	0.0
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	11.65	2.1	2.6	9.1	70.1	0.0	19.3	0.0	0.2	0.0	0.0	50.6	17.7	35.1	1.0	226.4	3.5	0.0	0.0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6.41	1.7	1.3	17.3	86.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	59.9	10.5	43.4	0.8	98.6	4.5	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.20	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		КОНФЕТЫ	40	11.86	1.1	0.0	31.9	131.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	26.3	4.0	20.9	0.0	34.0	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				109.23	25.8	36.9	93.8	793.5	0.4	26.5	0.1	2.2	1.0	0.6	225.3	82.3	404.2	6.7	1 145.6	21.8	0.0	0.0
Обед																						
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	12.09	1.9	7.9	9.9	118.4	0.0	5.7	0.0	3.6	0.0	0.0	32.7	22.4	45.5	1.5	343.9	6.8	0.0	0.0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	10.81	2.3	5.3	16.4	122.4	0.1	6.7	0.2	2.5	0.0	0.1	28.6	25.2	65.4	1.1	485.3	4.5	0.0	0.0
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	36.97	16.7	21.2	39.5	415.9	0.0	1.7	0.3	3.8	0.0	0.1	12.2	29.6	83.1	0.8	118.3	1.8	0.0	0.0
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	11.35	0.3	0.1	26.6	109.0	0.0	1.9	0.0	0.1	0.0	0.0	11.1	7.5	8.6	0.2	82.6	0.6	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.60	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1.71	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				74.53	24.8	35.8	114.5	871.1	0.3	16.0	0.5	10.5	0.0	0.2	96.9	102.6	265.0	5.6	1 100.6	13.7	0.0	0.0
Всего за день:				183.76	50.6	72.7	208.3	1 664.6	0.7	42.5	0.6	12.7	1.0	0.8	322.2	184.9	669.2	12.3	2 246.2	35.5	0.0	0.0
Сбалансированность:					1	1,4	4,1															

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
Завтрак																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	11.63	1.1	5.3	4.6	71.4	0.0	4.2	0.1	0.0	0.0	0.0	24.6	9.0	22.2	0.4	189.0	0.0	0.0	0.0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	35.15	17.1	19.3	15.8	303.5	0.0	0.7	0.1	2.6	0.0	0.1	35.7	17.3	63.4	1.1	90.8	2.1	0.0	0.0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	10.57	6.8	5.8	43.6	254.3	0.1	0.0	0.0	1.4	0.1	0.0	17.5	9.6	52.1	1.3	79.3	1.0	0.0	0.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3.82	0.3	0.0	15.3	63.5	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	13.9	6.4	9.2	0.8	40.4	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.20	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		БАНАН (ПОШТУЧНО)	190	21.42	2.9	1.0	39.9	182.4	0.1	19.0	0.0	0.0	0.0	0.1	15.2	79.8	53.2	1.1	661.2	0.0	0.0	0.0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	29.19	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				114.98	32.4	33.3	159.8	1 053.1	0.3	29.3	0.2	4.9	0.1	0.2	128.1	137.7	248.9	9.1	1 300.7	5.1	0.0	0.0
Обед																						
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	13.38	1.5	10.1	7.9	129.8	0.0	6.3	0.2	4.5	0.0	0.0	22.8	18.3	44.0	0.9	248.9	3.2	0.0	0.0
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	10.29	1.8	5.1	10.9	96.7	0.1	8.5	0.2	2.4	0.0	0.0	36.2	21.5	47.6	1.1	366.7	3.9	0.0	0.0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	55.77	17.4	15.7	25.2	312.2	0.2	13.0	0.0	2.0	0.0	0.2	29.5	48.1	205.6	3.4	1 153.5	13.8	0.0	0.0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8.01	0.2	0.2	27.1	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.60	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1.71	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				90.76	24.5	32.4	93.2	755.2	0.5	29.4	0.4	9.7	0.0	0.2	114.0	110.2	363.6	8.2	1 952.0	21.7	0.0	0.0
Всего за день:				205.74	56.9	65.7	253.0	1 808.3	0.8	58.7	0.6	14.6	0.1	0.4	242.1	247.9	612.5	17.3	3 252.7	26.8	0.0	0.0
Сбалансированность:					1	1,2	4,4															

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	12.09	1.9	7.9	9.9	118.4	0.0	5.7	0.0	3.6	0.0	0.0	32.7	22.4	45.5	1.5	343.9	6.8	0.0	0.0
2011	282.1	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	67.85	36.3	27.9	20.2	514.5	0.3	24.8	11.4	9.3	0.3	2.8	41.6	48.1	526.9	11.3	617.2	15.1	0.3	0.1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.52	0.2	0.0	15.0	60.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.7	5.4	7.4	0.7	25.7	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.20	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	29.19	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				113.85	42.6	37.7	85.7	871.4	0.4	34.5	11.4	13.8	0.3	2.8	106.2	91.5	628.6	17.9	1 226.8	23.9	0.3	0.1
Обед																						
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЬМИ ОГУРЦАМИ	100	10.52	1.4	5.2	8.8	88.9	0.0	5.7	0.4	2.2	0.0	0.0	24.4	20.8	42.5	0.9	326.1	3.4	0.0	0.0
2011	81,1	СВЕКОЛЬНИК	250	14.40	2.4	5.2	18.6	130.6	0.1	8.1	0.2	2.4	0.0	0.0	50.6	33.1	67.4	1.8	559.7	8.5	0.0	0.0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	40.88	16.1	17.3	14.7	279.1	0.0	0.0	0.0	3.3	0.0	0.1	18.3	27.9	157.7	2.7	297.6	5.3	0.0	0.0
2011	342	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	22.11	3.6	9.7	18.3	176.4	0.1	13.8	0.7	4.7	0.0	0.0	47.5	36.8	81.0	1.5	533.0	6.0	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4.55	0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	1.8	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.60	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1.71	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				95.77	27.1	38.7	97.1	838.5	0.4	27.6	1.3	13.1	0.0	0.1	161.5	138.3	411.0	8.9	1 788.0	23.2	0.0	0.0
Всего за день:				209.62	69.7	76.4	182.8	1 709.9	0.8	62.1	12.7	26.9	0.3	2.9	267.7	229.8	1 039.6	26.8	3 014.8	47.1	0.3	0.1
Сбалансированность:					1	1,1	2,6															

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	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		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	8.14	0.4	0.1	0.9	6.5	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	11.5	7.0	12.0	0.3	70.5	0.0	0.0	0.0
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	34.98	13.4	8.9	16.3	197.9	0.1	0.3	0.0	4.4	0.0	0.0	52.0	35.1	186.3	1.4	312.0	88.8	0.0	0.0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	17.83	3.8	6.3	25.8	175.4	0.2	12.5	0.0	0.3	0.1	0.1	53.9	36.5	103.2	1.5	917.1	10.3	0.0	0.0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6.41	1.7	1.3	17.3	86.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	59.9	10.5	43.4	0.8	98.6	4.5	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.20	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		АПЕЛЬСИН (ПОШТУЧНО)	260	39.66	2.3	0.5	21.1	111.8	0.1	156.0	0.0	0.6	0.0	0.1	88.4	33.8	59.8	0.8	512.2	5.2	0.1	0.0
Итого за прием пищи:				110.22	24.8	18.8	101.8	670.3	0.5	171.6	0.0	6.2	0.1	0.3	272.9	130.5	439.5	6.4	1 910.4	108.8	0.1	0.0
Обед																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	19.38	1.9	8.9	7.7	119.0	0.0	7.0	0.2	0.0	0.0	0.1	41.0	15.0	37.0	0.7	315.0	0.0	0.0	0.0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.16	5.8	5.4	19.1	147.9	0.3	4.6	0.2	4.1	0.0	0.0	43.1	34.0	80.1	2.1	474.9	4.4	0.0	0.0
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.03	18.5	18.6	0.3	242.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	0.7	2.6	0.0	6.5	0.1	0.0	0.0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	12.58	4.4	7.1	46.7	268.1	0.1	0.0	0.1	0.5	0.1	0.0	25.4	33.0	89.5	0.5	67.3	0.9	0.0	0.0
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	11.35	0.3	0.1	26.6	109.0	0.0	1.9	0.0	0.1	0.0	0.0	11.1	7.5	8.6	0.2	82.6	0.6	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.60	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1.71	2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				82.81	34.5	41.4	122.5	991.7	0.6	13.7	0.5	5.2	0.1	0.1	137.2	108.1	280.2	5.5	1 016.8	6.0	0.0	0.0
Всего за день:				193.03	59.3	60.2	224.3	1 662.0	1.1	185.3	0.5	11.4	0.2	0.4	410.1	238.6	719.7	11.9	2 927.2	114.8	0.1	0.0
Сбалансированность:					1	1,0	3,8															