Летний оздоровительный лагерь

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	12,4	4,6	6,0	12,4	73,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	176,9	7,4	100,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,8	0,1	8,3	3,8	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
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	280	3,8	11,4	13,0	3,8	386,0	0,3	0,7	0,1	2,0	0,1	0,2	158,7	67,0	240,0	2,0	336,6	14,8	0,0	0,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	12,98	3,1	3,1	13,0	105,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	119,8	20,2	84,6	1,3	189,2	9,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	3,1	0,2	3,8	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 2 ЗАВТРАК	200	3,8	0,6	0,4	3,8	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,0	18,0	24,0	8,0	300,0	12,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**92,34**	**22,9**	**31,1**	**92,3**	**874,0**	**0,4**	**5,3**	**0,2**	**3,0**	**0,1**	**0,3**	**505,6**	**125,7**	**484,8**	**12,3**	**877,4**	**35,8**	**0,0**	**0,0**
Обед																						
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,3	2,8	2,9	3,8	118,0	0,1	6,6	0,2	1,4	0,0	0,1	29,6	23,6	58,5	1,1	476,5	4,7	0,0	0,0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	64,7	20,9	28,7	3,8	465,7	0,0	1,1	0,2	4,6	0,0	0,0	15,0	6,6	14,1	0,3	63,9	1,1	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,5	0,0	0,0	3,8	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	1,5	0,1	3,8	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	2,0	0,4	3,8	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
2011	338	ФРУКТЫ ЯБЛОКИ	100	20,0	0,4	0,4	3,8	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				109,3	**27,6**	**32,4**	3,8	**812,3**	**0,2**	**11,7**	**0,4**	**7,0**	**0,0**	**0,1**	**80,7**	**59,9**	**144,3**	**5,0**	**637,9**	**5,8**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**201,60**	**50,5**	**63,5**	**201,6**	**1 686,3**	**0,6**	**17,0**	**0,6**	**10,0**	**0,1**	**0,4**	**586,3**	**185,6**	**629,1**	**17,3**	**1 515,4**	**41,6**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,5**															

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	62,73	9,2	10,4	0,4	143,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,5	18,0	143,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	14,97	2,1	3,7	14,3	99,3	0,1	6,9	0,0	0,2	0,1	0,1	30,0	20,2	57,4	0,8	510,2	5,7	0,0	0,0
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	19,23	2,6	4,0	10,9	92,0	0,0	22,4	0,1	1,9	0,0	0,1	54,5	22,2	41,5	1,3	303,0	4,5	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/10	5,44	0,1	0,0	14,8	61,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	2,3	2,0	0,1	17,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**105,61**	**17,1**	**18,4**	**60,5**	**491,1**	**0,4**	**30,9**	**0,1**	**2,8**	**0,1**	**0,1**	**134,6**	**76,0**	**277,5**	**4,6**	**882,0**	**10,2**	**0,0**	**0,0**
Обед																						
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	8,88	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,1	0,0	0,0	4,2	6,0	7,8	0,3	87,3	0,6	0,0	0,0
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	250	15,21	2,4	2,9	19,5	114,5	0,1	6,6	0,2	0,2	0,0	0,1	21,7	21,8	49,8	0,9	464,5	4,6	0,0	0,0
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	28,80	13,3	10,7	6,7	191,5	0,2	10,3	4,5	4,5	0,0	1,1	23,7	16,0	191,2	4,3	253,5	5,2	0,1	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	18,25	4,1	5,2	42,6	232,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	12,4	29,4	88,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	12,54	0,5	0,1	34,0	141,0	0,0	12,0	0,0	0,1	0,0	0,0	18,0	7,0	12,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,13	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:				**87,43**	**24,1**	**19,4**	**125,9**	**793,9**	**0,4**	**36,4**	**4,8**	**5,6**	**0,0**	**1,2**	**93,4**	**100,9**	**410,8**	**7,9**	**901,5**	**10,4**	**0,2**	**0,0**
Всего за день:				**193,04**	**41,2**	**37,8**	**186,4**	**1 285,1**	**0,8**	**67,3**	**4,9**	**8,5**	**0,1**	**1,3**	**228,0**	**176,9**	**688,3**	**12,5**	**1 783,6**	**20,6**	**0,2**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,5**															

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	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	11,00	5,0	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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,80	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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200/0/50	80,12	34,2	24,2	54,8	582,5	0,1	0,5	0,1	2,4	0,1	0,5	379,0	54,2	423,0	1,4	413,5	5,0	0,1	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,50	3,8	3,7	24,3	146,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,4	27,5	95,6	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**114,47**	**46,8**	**40,9**	**104,6**	**984,0**	**0,2**	**1,0**	**0,3**	**4,3**	**1,0**	**0,8**	**522,8**	**102,5**	**632,2**	**4,1**	**741,6**	**22,1**	**0,1**	**0,1**
Обед																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	9,14	0,4	0,0	1,2	7,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	7,0	20,9	0,5	70,2	1,5	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	18,00	2,2	5,2	16,4	122,2	0,1	6,7	0,2	2,4	0,0	0,1	51,6	26,5	70,0	1,2	485,8	4,4	0,0	0,0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	45,69	15,0	25,4	14,5	346,5	0,0	0,1	0,0	2,8	0,1	0,0	32,4	15,9	59,9	1,0	87,0	2,1	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	20,00	3,2	5,4	21,4	147,7	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	44,9	30,3	85,8	1,2	764,3	8,5	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	10,04	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,13	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:				**106,62**	**24,4**	**36,7**	**102,5**	**841,2**	**0,4**	**23,8**	**0,3**	**6,2**	**0,2**	**0,3**	**166,8**	**104,8**	**302,4**	**6,3**	**1 616,0**	**17,4**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**221,09**	**71,2**	**77,7**	**207,1**	**1 825,2**	**0,6**	**24,8**	**0,6**	**10,5**	**1,2**	**1,1**	**689,6**	**207,3**	**934,6**	**10,4**	**2 357,6**	**39,4**	**0,2**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**2,9**															

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,80	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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	12,35	4,6	6,0	0,0	73,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	176,9	7,4	100,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	25,77	7,6	12,4	32,0	271,6	0,1	1,0	0,1	0,5	0,1	0,2	198,4	30,7	162,5	0,5	301,4	17,4	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,95	3,3	3,1	26,5	148,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,4	19,0	87,9	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	30	7,50	0,7	1,0	23,2	106,2	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
Итого за прием пищи:				**67,61**	**19,4**	**31,0**	**101,9**	**768,6**	**0,2**	**1,5**	**0,2**	**1,5**	**0,1**	**0,3**	**496,9**	**70,3**	**386,5**	**1,9**	**522,6**	**26,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																						
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	14,81	0,6	0,1	1,9	12,0	0,0	12,6	0,1	0,2	0,0	0,0	7,0	10,0	13,1	0,5	145,6	1,0	0,0	0,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	42,43	8,2	11,1	9,1	172,6	0,1	12,5	0,2	2,5	0,0	0,1	53,2	27,8	97,2	1,8	441,3	7,0	0,0	0,0
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	75,08	15,5	16,5	2,8	220,0	0,0	0,0	0,1	2,2	0,0	0,0	10,0	20,0	154,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,61	3,7	6,3	32,7	202,2	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
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,50	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,13	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:				**153,18**	**31,4**	**34,5**	**87,8**	**791,0**	**0,2**	**25,0**	**0,4**	**5,3**	**0,0**	**0,1**	**91,9**	**80,4**	**326,0**	**5,8**	**684,4**	**8,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**220,79**	**50,8**	**65,5**	**189,7**	**1 559,6**	**0,4**	**26,5**	**0,6**	**6,8**	**0,1**	**0,5**	**588,8**	**150,6**	**712,6**	**7,7**	**1 207,0**	**34,4**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,7**															

5 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	7,33	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	16,8	0,4	56,3	1,2	0,0	0,0
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	116,58	28,7	30,1	36,3	532,6	0,1	0,6	0,3	4,4	0,0	0,2	40,7	31,5	217,5	3,2	482,1	10,6	0,1	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/10	5,44	0,1	0,0	14,8	61,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	2,3	2,0	0,1	17,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**133,40**	**32,9**	**30,5**	**77,2**	**718,0**	**0,2**	**6,2**	**0,3**	**5,4**	**0,0**	**0,2**	**70,7**	**55,9**	**278,2**	**4,7**	**620,0**	**11,8**	**0,1**	**0,0**
Обед																						
2011	62	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250	20,09	2,5	5,1	14,9	116,4	0,1	11,4	0,3	2,4	0,0	0,1	52,7	32,1	64,5	1,5	525,5	7,4	0,0	0,0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	44,53	25,5	25,7	0,3	334,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,1	4,1	0,1	7,3	0,1	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	15,04	7,3	16,7	46,2	364,6	0,1	0,0	0,1	1,9	0,3	0,0	41,2	14,0	58,1	1,3	87,4	1,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,50	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,13	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:				**89,91**	**38,7**	**48,0**	**102,7**	**999,3**	**0,2**	**11,6**	**0,4**	**4,6**	**0,3**	**0,1**	**126,7**	**69,7**	**188,5**	**4,6**	**717,6**	**8,6**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**223,31**	**71,6**	**78,5**	**179,9**	**1 717,2**	**0,4**	**17,8**	**0,7**	**10,0**	**0,3**	**0,3**	**197,4**	**125,6**	**466,7**	**9,3**	**1 337,6**	**20,4**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**2,5**															

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,80	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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	300	27,13	9,7	15,3	39,5	335,2	0,2	0,8	0,1	1,6	0,1	0,2	186,1	70,1	244,0	1,8	372,5	16,4	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,50	3,8	3,7	24,3	146,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,4	27,5	95,6	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,27	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**49,67**	**16,6**	**27,5**	**84,0**	**651,8**	**0,3**	**1,3**	**0,2**	**2,5**	**0,1**	**0,3**	**307,7**	**110,8**	**375,2**	**3,4**	**631,4**	**25,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																						
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	28,80	6,1	3,0	17,3	120,6	0,1	8,7	0,2	1,5	0,0	0,1	35,7	34,1	111,0	1,2	691,2	39,6	0,0	0,0
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	70,88	15,9	18,2	9,0	263,6	0,1	1,9	0,4	3,1	0,0	0,1	36,0	27,4	145,4	2,3	383,4	7,7	0,0	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	22,09	6,1	9,7	19,7	228,7	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	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	10,04	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,13	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:				**136,37**	**32,5**	**31,6**	**99,9**	**854,4**	**0,3**	**12,2**	**0,6**	**5,4**	**0,0**	**0,2**	**100,5**	**89,9**	**330,5**	**6,1**	**1 296,3**	**48,1**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**186,04**	**49,1**	**59,1**	**183,9**	**1 506,2**	**0,6**	**13,5**	**0,8**	**7,9**	**0,1**	**0,6**	**408,2**	**200,7**	**705,8**	**9,5**	**1 927,6**	**73,5**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,7**															

МОУ " СОШ" №23

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	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,80	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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200/0/50	80,12	34,2	24,2	54,8	582,5	0,1	0,5	0,1	2,4	0,1	0,5	379,0	54,2	423,0	1,4	413,5	5,0	0,1	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,48	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	40	10,00	0,9	1,3	30,9	141,6	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:				**100,45**	**39,2**	**34,2**	**125,9**	**977,5**	**0,2**	**0,5**	**0,2**	**3,5**	**0,1**	**0,5**	**396,5**	**74,7**	**475,0**	**3,4**	**478,0**	**5,0**	**0,1**	**0,0**
Обед																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	3,65	0,2	0,0	0,5	2,8	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	2,8	8,4	0,2	28,1	0,6	0,0	0,0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	8,88	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,1	0,0	0,0	4,2	6,0	7,8	0,3	87,3	0,6	0,0	0,0
2011	289	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	59,76	15,3	19,9	18,7	316,2	0,1	9,4	0,4	3,2	0,0	0,1	27,4	30,6	69,6	1,3	639,8	6,5	0,0	0,0
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	16,90	2,2	6,1	12,9	116,0	0,1	10,2	0,2	2,8	0,0	0,1	43,3	25,7	57,0	1,1	440,0	4,7	0,0	0,0
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	12,54	0,5	0,1	34,0	141,0	0,0	12,0	0,0	0,1	0,0	0,0	18,0	7,0	12,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,13	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:				**105,48**	**22,0**	**26,7**	**89,1**	**689,9**	**0,3**	**41,1**	**0,7**	**6,6**	**0,0**	**0,2**	**110,8**	**92,8**	**216,6**	**4,7**	**1 291,4**	**12,4**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**205,93**	**61,2**	**60,9**	**215,0**	**1 667,5**	**0,5**	**41,6**	**0,9**	**10,1**	**0,1**	**0,7**	**507,2**	**167,4**	**691,6**	**8,0**	**1 769,4**	**17,4**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,5**															

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	14,22	0,6	0,1	0,2	11,0	0,1	12,6	0,1	0,2	0,0	0,0	7,1	10,1	13,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	38,37	13,3	9,0	15,9	197,5	0,1	0,4	0,0	4,3	0,0	0,1	56,2	35,1	186,5	1,4	310,8	88,8	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	22,37	3,2	5,4	21,4	147,7	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	44,9	30,3	85,8	1,2	764,3	8,5	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/10	5,44	0,1	0,0	14,8	61,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	2,3	2,0	0,1	17,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ(2 ЗАВТРАК)	200	34,00	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,0	18,0	24,0	8,0	300,0	12,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**117,64**	**20,7**	**15,2**	**104,9**	**652,3**	**0,4**	**28,9**	**0,1**	**5,5**	**0,1**	**0,2**	**166,7**	**109,0**	**345,0**	**12,0**	**1 443,8**	**####**	**0,0**	**0,0**
Обед																						
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	250	15,21	2,4	2,9	19,5	114,5	0,1	6,6	0,2	0,2	0,0	0,1	21,7	21,8	49,8	0,9	464,5	4,6	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	61,57	16,0	17,4	14,7	279,1	0,1	0,0	0,0	3,3	0,0	0,1	20,6	28,1	158,2	2,7	297,7	5,3	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	15,08	7,3	16,8	46,2	365,4	0,1	0,0	0,1	1,9	0,3	0,0	41,5	14,0	58,2	1,3	87,4	1,0	0,0	0,0
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	12,54	0,5	0,1	34,0	141,0	0,0	12,0	0,0	0,1	0,0	0,0	18,0	7,0	12,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,13	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:				**108,15**	**29,7**	**37,7**	**136,4**	**1 006,8**	**0,3**	**18,6**	**0,3**	**5,9**	**0,3**	**0,2**	**115,2**	**91,7**	**339,9**	**6,7**	**945,9**	**10,9**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**225,79**	**50,4**	**52,9**	**241,3**	**1 659,1**	**0,7**	**47,5**	**0,4**	**11,4**	**0,4**	**0,5**	**281,9**	**200,7**	**684,9**	**18,7**	**2 389,7**	**####**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,8**															

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	47,38	16,4	23,8	15,9	343,5	0,1	0,1	0,0	4,6	0,0	0,0	43,2	18,0	66,2	1,1	94,4	2,3	0,0	0,0
2008	313	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	6,73	1,1	5,6	8,0	87,4	0,0	1,6	0,2	2,5	0,0	0,0	13,8	8,2	14,5	0,3	91,6	1,2	0,0	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	17,66	4,9	7,8	15,8	183,2	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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,48	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	30	7,50	0,7	1,0	23,2	106,2	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
Итого за прием пищи:				**84,99**	**26,3**	**38,5**	**98,0**	**875,0**	**0,1**	**1,7**	**0,2**	**7,9**	**0,0**	**0,1**	**71,2**	**43,3**	**122,3**	**3,3**	**237,6**	**3,5**	**0,0**	**0,0**
Обед																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	9,14	0,4	0,0	1,2	7,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	7,0	20,9	0,5	70,2	1,5	0,0	0,0
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	20,28	2,3	5,8	15,9	128,2	0,1	7,6	0,2	2,4	0,0	0,1	44,3	28,8	60,6	1,4	511,4	7,3	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	67,73	15,3	17,5	4,0	234,8	0,0	1,3	0,2	2,7	0,0	0,1	27,3	22,5	139,9	2,1	338,7	7,1	0,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,61	3,7	6,3	32,9	203,7	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	3,0	19,1	61,2	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	10,39	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,13	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:				**121,90**	**25,4**	**30,3**	**103,0**	**791,6**	**0,2**	**15,5**	**0,5**	**6,1**	**0,0**	**0,2**	**112,5**	**102,4**	**348,4**	**7,0**	**1 129,1**	**16,7**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**206,89**	**51,7**	**68,8**	**201,0**	**1 666,6**	**0,4**	**17,2**	**0,7**	**13,9**	**0,0**	**0,3**	**183,7**	**145,8**	**470,7**	**10,2**	**1 366,7**	**20,2**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,9**															

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	11,84	0,4	0,1	1,5	9,6	0,0	10,1	0,1	0,2	0,0	0,0	5,6	8,0	10,5	0,4	116,6	0,8	0,0	0,0
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	29,98	7,2	10,8	6,6	152,0	0,0	0,7	0,0	2,5	0,0	0,0	8,8	8,9	63,5	0,9	146,0	3,0	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	11,29	5,4	12,6	34,5	273,7	0,1	0,0	0,1	1,4	0,2	0,0	30,6	10,5	43,3	1,0	65,3	0,8	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/10	5,44	0,1	0,0	14,8	61,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	2,3	2,0	0,1	17,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**62,60**	**16,9**	**23,8**	**82,5**	**615,1**	**0,2**	**12,3**	**0,1**	**5,0**	**0,2**	**0,1**	**65,9**	**46,2**	**161,3**	**3,4**	**409,5**	**4,6**	**0,0**	**0,0**
Обед																						
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	40,33	12,0	9,9	18,7	212,2	0,2	4,6	0,2	2,3	0,1	0,1	47,0	39,1	131,5	2,7	582,0	6,8	0,0	0,0
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	39,39	13,9	19,2	3,2	241,3	0,1	0,0	0,1	1,8	0,0	0,0	11,7	1,9	10,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	22,37	3,2	5,4	21,4	147,7	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	44,9	30,3	85,8	1,2	764,3	8,5	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,50	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,13	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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	10,50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	10,0	45,0	1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**122,84**	**36,3**	**39,9**	**121,8**	**993,8**	**0,5**	**15,0**	**0,3**	**4,7**	**0,2**	**0,3**	**139,8**	**103,8**	**335,0**	**6,7**	**1 498,8**	**15,4**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**185,44**	**53,3**	**63,7**	**204,3**	**1 608,9**	**0,7**	**27,3**	**0,5**	**9,7**	**0,4**	**0,4**	**205,7**	**150,0**	**496,2**	**10,1**	**1 908,2**	**19,9**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,8**															