5-11 классны МОБ (весна)

ОАО "Общепит"

1 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	34,38	7,1	13,2	40,0	307,4	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	140,5	159,1	38,9	0,9	240,7	12,0	0,0	0,0
		ВЕТЧИНА	30	20,00	5,2	10,2	0,1	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	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	15,96	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,8	2,9	0,0	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,26	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**19,0**	**39,9**	**85,2**	**755,4**	**1,1**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**0,4**	**261,3**	**283,5**	**71,6**	**2,2**	**487,0**	**21,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	280	24,41	11,2	7,4	21,4	197,7	5,7	0,2	0,1	0,2	0,0	53,6	127,7	41,9	2,5	605,7	6,0	0,0	0,1
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 100	100	69,79	20,0	29,7	3,5	361,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0,0	35,2	183,8	24,8	2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	28,29	14,4	10,8	65,2	415,2	0,0	0,4	0,2	0,0	0,1	45,4	320,1	214,2	7,6	449,1	3,9	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**128,14**	**48,7**	**48,2**	**124,9**	**1 128,4**	**8,8**	**0,7**	**0,5**	**0,4**	**0,1**	**154,2**	**668,9**	**297,9**	**13,3**	**1 437,4**	**17,9**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		ЙОГУРТ	125	37,83	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	19,28	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,11**	**2,9**	**2,3**	**13,6**	**107,0**	**10,9**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**166,0**	**129,8**	**25,5**	**2,2**	**460,5**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**276,77**	**70,7**	**90,4**	**223,6**	**1 990,9**	**20,8**	**1,0**	**1,0**	**0,6**	**0,5**	**581,5**	**1 082,2**	**395,0**	**17,7**	**2 384,9**	**40,9**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,2**														

ОАО "Общепит"

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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	250	72,11	17,1	19,9	8,5	282,6	0,9	0,1	0,6	0,3	2,3	231,4	297,0	30,2	2,5	385,4	35,1	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	12,84	0,1	9,9	0,1	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,4	2,3	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**20,3**	**31,0**	**43,9**	**536,4**	**0,9**	**0,1**	**0,6**	**0,4**	**2,5**	**251,2**	**329,0**	**39,2**	**3,3**	**437,4**	**35,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	49,16	10,5	10,6	21,3	223,3	10,7	0,1	0,1	0,3	0,1	49,1	147,5	41,8	2,4	881,9	10,8	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	60,01	22,5	22,9	11,3	342,0	0,9	0,1	0,2	0,0	0,0	26,0	203,4	30,3	2,5	315,2	5,3	0,0	0,1
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	11,88	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**128,14**	**43,4**	**40,3**	**114,1**	**994,6**	**12,4**	**0,4**	**0,4**	**0,3**	**0,2**	**138,5**	**446,1**	**103,8**	**7,5**	**1 356,2**	**17,1**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		ГРУША	100	37,83	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	30	19,28	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	10,8	3,0	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,11**	**1,2**	**1,3**	**33,5**	**153,2**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**23,8**	**26,8**	**15,0**	**2,5**	**197,0**	**1,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**276,77**	**65,0**	**72,6**	**191,4**	**1 684,2**	**18,3**	**0,6**	**1,0**	**0,7**	**2,7**	**413,5**	**801,9**	**158,0**	**13,2**	**1 990,7**	**53,2**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**2,9**														

ОАО "Общепит"

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	6,51	1,0	0,1	5,5	28,0	4,0	0,0	0,1	2,0	0,0	40,8	44,0	30,4	0,8	160,0	4,0	0,0	0,0
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	230	78,44	37,2	27,7	75,9	707,6	0,7	0,1	0,6	0,2	0,3	473,8	498,5	65,0	1,4	544,1	7,4	0,0	0,1
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**41,3**	**28,9**	**116,7**	**899,7**	**4,7**	**0,2**	**0,7**	**2,1**	**0,3**	**532,9**	**572,3**	**104,4**	**3,0**	**754,3**	**11,4**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	13,06	1,8	5,7	12,1	110,1	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	49,1	46,8	23,1	1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	10,37	0,2	0,0	0,8	4,8	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	5,2	4,0	0,2	58,3	0,4	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	62,64	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9	3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ЙОГУРТ	125	36,42	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**128,14**	**25,8**	**33,7**	**94,7**	**808,1**	**36,9**	**0,4**	**0,6**	**0,3**	**0,0**	**271,3**	**459,4**	**132,5**	**6,0**	**2 347,9**	**23,0**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		БАНАН	100	37,83	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	19,28	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	54,0	12,0	1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,11**	**6,0**	**6,4**	**65,6**	**346,2**	**10,0**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**25,4**	**82,0**	**54,0**	**1,9**	**414,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**276,77**	**73,1**	**69,0**	**277,1**	**2 053,9**	**51,5**	**0,7**	**1,3**	**2,5**	**0,3**	**829,7**	**1 113,7**	**291,0**	**10,9**	**3 516,2**	**34,4**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,8**														

ОАО "Общепит"

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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	23,01	10,0	14,0	53,2	379,6	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	140,1	212,3	58,4	1,7	301,6	13,4	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	12,60	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,01	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2011	15	Сыр Хохланд	20	28,29	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**26,5**	**37,4**	**98,2**	**839,7**	**1,5**	**0,3**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**606,4**	**538,2**	**105,3**	**3,4**	**583,8**	**22,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	15,67	2,4	6,0	17,3	135,5	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	37,2	70,8	26,6	1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	17,78	0,6	0,1	2,0	11,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,3	33,5	11,2	0,8	112,4	2,4	0,0	0,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	36,08	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5	0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	20,00	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		Яблоко	200	28,85	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0	0,1	0,0	0,0	0,0	32,0	22,0	16,0	4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**128,14**	**21,6**	**20,5**	**135,2**	**819,7**	**36,7**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**179,7**	**406,9**	**139,3**	**8,6**	**1 615,3**	**100,4**	**0,0**	**0,5**
Полдник																					
2008		ВАФЛИ	30	19,28	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	10,8	3,0	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	37,83	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,8	0,0	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				**57,11**	**1,6**	**1,2**	**30,7**	**144,2**	**38,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**39,8**	**27,8**	**14,0**	**0,5**	**196,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**276,77**	**49,8**	**59,0**	**264,1**	**1 803,6**	**76,1**	**0,7**	**0,7**	**0,5**	**0,5**	**825,8**	**972,9**	**258,7**	**12,6**	**2 395,9**	**122,8**	**0,0**	**0,7**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**5,3**														

ОАО "Общепит"

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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	250	22,60	8,9	13,7	47,8	350,7	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	176,4	261,8	39,0	1,2	296,6	11,3	0,0	0,0
		ВЕТЧИНА	25	16,39	4,3	8,5	0,1	75,0	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	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	18,90	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	14	14,46	0,1	11,6	0,1	104,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,7	2,7	0,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	4,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,25	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**26,5**	**46,2**	**95,1**	**886,6**	**1,4**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**561,1**	**528,4**	**73,8**	**2,3**	**531,5**	**20,3**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	13,42	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,1	8,4	0,6	84,3	1,8	0,0	0,0
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	34,45	6,1	6,4	11,1	126,4	8,8	0,1	0,1	0,2	0,0	41,9	82,0	25,6	1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
2011	271	Котлета домашняя	80	44,76	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	11,2	85,7	13,2	1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	28,42	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**128,14**	**22,8**	**28,1**	**80,9**	**669,9**	**30,4**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**149,5**	**351,5**	**107,6**	**6,1**	**1 847,1**	**22,4**	**0,0**	**0,1**
Полдник																					
2008		КИВИ	100	19,28	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
2008		АПЕЛЬСИН	100	37,83	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,11**	**1,8**	**0,4**	**16,2**	**86,0**	**120,0**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**68,0**	**46,0**	**26,0**	**0,6**	**394,0**	**4,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**276,77**	**51,1**	**74,8**	**192,2**	**1 642,5**	**151,8**	**0,7**	**0,8**	**0,6**	**0,5**	**778,6**	**925,9**	**207,3**	**8,9**	**2 772,5**	**46,7**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,5**	**3,8**														

ОАО "Общепит"

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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	24,14	7,1	12,8	37,8	293,9	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	133,0	115,7	20,1	0,4	224,0	10,7	0,0	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	20,00	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
2008		ЙОГУРТ	125	39,37	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**17,7**	**20,3**	**77,2**	**580,8**	**2,3**	**0,2**	**0,5**	**0,2**	**1,1**	**323,0**	**334,7**	**51,5**	**2,2**	**520,9**	**18,8**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	300	44,26	11,5	12,2	28,2	268,9	6,1	0,1	0,1	0,3	0,2	51,4	131,7	32,3	1,7	534,2	7,3	0,0	0,1
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	21,94	0,6	3,7	2,2	45,2	10,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,1	20,6	9,7	0,6	125,7	1,4	0,0	0,0
2008	254	Сосиска отварная	59	29,42	6,6	14,4	0,2	156,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,2	95,6	11,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	11,88	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
2011	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	15,06	0,2	0,2	28,7	118,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	7,3	7,2	0,3	94,8	2,9	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	60	5,58	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**128,14**	**30,8**	**37,3**	**136,0**	**1 005,3**	**17,0**	**0,5**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**156,7**	**362,5**	**95,0**	**6,3**	**918,4**	**12,7**	**0,0**	**0,1**
Полдник																					
2008		ГРУША	100	37,83	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	30	19,28	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	10,8	3,0	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,11**	**1,2**	**1,3**	**33,5**	**153,2**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**23,8**	**26,8**	**15,0**	**2,5**	**197,0**	**1,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**276,77**	**49,7**	**58,9**	**246,7**	**1 739,4**	**24,3**	**0,7**	**0,8**	**0,6**	**1,4**	**503,5**	**724,0**	**161,5**	**11,0**	**1 636,3**	**32,5**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**5,0**														

ОАО "Общепит"

7 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	27,13	7,3	13,6	52,3	361,1	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	141,4	167,1	39,1	0,7	239,3	12,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	14,46	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,8	2,9	0,0	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	11,76	4,2	5,3	0,0	65,5	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	158,4	90,0	6,3	0,2	15,8	0,0	0,0	0,0
		ВЕТЧИНА	30	20,00	5,2	10,2	0,1	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	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,25	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**23,0**	**45,0**	**99,7**	**875,8**	**1,3**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**420,6**	**373,8**	**69,6**	**1,7**	**463,8**	**21,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 300	300	15,37	2,4	7,5	11,1	127,1	14,8	0,1	0,1	0,2	0,0	65,1	56,3	25,9	1,2	395,2	5,7	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	21,61	11,5	8,6	52,1	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3	6,0	359,2	3,1	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	2,47	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		Яблоко	200	29,71	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0	0,1	0,0	0,0	0,0	32,0	22,0	16,0	4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**128,14**	**38,3**	**40,0**	**130,1**	**1 044,6**	**36,1**	**0,6**	**0,4**	**0,4**	**0,1**	**182,7**	**558,7**	**260,1**	**15,2**	**1 685,5**	**17,9**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		ЙОГУРТ	125	37,83	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	19,28	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,11**	**2,9**	**2,3**	**13,6**	**107,0**	**10,9**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**166,0**	**129,8**	**25,5**	**2,2**	**460,5**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**276,77**	**64,2**	**87,3**	**243,4**	**2 027,4**	**48,3**	**0,8**	**1,0**	**0,7**	**0,5**	**769,4**	**1 062,3**	**355,2**	**19,1**	**2 609,8**	**40,9**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**3,8**														

ОАО "Общепит"

8 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	177.1	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	250	24,55	9,2	13,8	53,2	375,0	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	146,1	206,2	55,8	1,8	380,2	13,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	12,60	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	176,0	100,0	7,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	12,84	0,1	9,9	0,1	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,4	2,3	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,94	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008		ЙОГУРТ	125	35,94	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**18,8**	**32,3**	**87,2**	**735,5**	**1,7**	**0,3**	**0,5**	**0,3**	**0,4**	**490,0**	**450,4**	**88,0**	**2,7**	**623,1**	**13,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	45	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	4,20	0,7	2,5	4,6	44,8	7,3	0,0	0,0	0,1	0,0	21,3	14,0	7,6	0,4	82,5	1,4	0,0	0,0
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	25,08	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6	1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	75	50,33	10,1	14,9	5,2	195,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	25,0	95,4	11,7	1,1	135,7	5,0	0,0	0,1
2011	306	Гороховое пюре 200	200	13,98	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7	6,0	688,5	4,8	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2011	15	Сыр Хохланд	20	24,79	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**128,14**	**47,5**	**37,4**	**110,8**	**971,5**	**15,2**	**0,8**	**0,4**	**0,5**	**0,2**	**365,5**	**544,1**	**148,8**	**9,9**	**1 546,5**	**17,2**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		БАНАН	100	37,83	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	19,28	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	54,0	12,0	1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,11**	**6,0**	**6,4**	**65,6**	**346,2**	**10,0**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**25,4**	**82,0**	**54,0**	**1,9**	**414,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**276,77**	**72,3**	**76,1**	**263,6**	**2 053,2**	**26,9**	**1,2**	**0,9**	**0,7**	**0,6**	**880,9**	**1 076,5**	**290,8**	**14,5**	**2 583,6**	**30,2**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,6**														

ОАО "Общепит"

9 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	250	84,95	37,5	27,6	59,1	644,9	0,6	0,1	0,5	0,2	0,3	399,5	459,3	57,8	1,5	439,8	5,7	0,0	0,1
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**40,6**	**28,7**	**94,4**	**809,0**	**0,6**	**0,1**	**0,6**	**0,2**	**0,3**	**417,8**	**489,0**	**66,8**	**2,3**	**490,0**	**5,7**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 300	300	46,69	7,5	3,5	21,0	145,4	8,4	0,1	0,1	0,2	0,0	38,3	76,7	32,5	1,3	602,6	6,0	0,0	0,0
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	46,07	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	28,29	5,6	8,9	38,0	254,8	18,4	0,2	0,2	0,1	0,1	76,1	150,5	53,5	2,2	1 354,7	15,0	0,0	0,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**128,14**	**25,0**	**27,1**	**102,4**	**755,6**	**27,7**	**0,4**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**146,6**	**345,1**	**115,5**	**5,8**	**2 187,0**	**24,3**	**0,0**	**0,1**
Полдник																					
2008		АПЕЛЬСИН	100	37,83	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	30	19,28	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	10,8	3,0	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,11**	**1,7**	**1,2**	**31,3**	**149,2**	**60,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**38,8**	**33,8**	**16,0**	**0,8**	**239,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**276,77**	**67,3**	**57,0**	**228,1**	**1 713,7**	**88,3**	**0,6**	**1,0**	**0,4**	**0,4**	**603,2**	**867,9**	**198,3**	**8,8**	**2 916,1**	**32,0**	**0,1**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**3,4**														

ОАО "Общепит"

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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	270	39,13	12,1	22,1	22,5	339,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	313,4	182,6	18,0	1,0	76,8	0,5	0,0	0,0
		ВЕТЧИНА	30	20,00	5,2	10,2	0,1	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	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	14	14,46	0,1	11,6	0,1	104,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,7	2,7	0,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,01	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,52**	**24,1**	**48,0**	**67,7**	**780,2**	**0,6**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,4**	**434,2**	**306,9**	**50,7**	**2,3**	**323,0**	**9,5**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей 300	300	41,01	9,0	8,2	24,9	209,7	8,6	0,1	0,1	0,2	0,0	42,1	120,1	37,8	1,7	682,6	6,9	0,0	0,1
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	7,95	0,2	0,0	0,8	4,8	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	5,2	4,0	0,2	58,3	0,4	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	59,42	24,7	27,9	59,1	587,4	2,6	0,1	0,2	0,4	0,0	46,4	276,8	63,4	2,4	422,7	6,9	0,0	0,2
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	8,48	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**128,14**	**39,4**	**39,5**	**154,2**	**1 132,9**	**17,8**	**0,4**	**0,3**	**0,7**	**0,0**	**122,4**	**466,7**	**128,8**	**6,6**	**1 360,6**	**15,1**	**0,0**	**0,3**
Полдник																					
2008		КИВИ	100	19,28	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
2008		Яблоко	200	37,83	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0	0,1	0,0	0,0	0,0	32,0	22,0	16,0	4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,11**	**1,7**	**1,0**	**27,7**	**137,0**	**80,0**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**66,0**	**45,0**	**29,0**	**4,7**	**753,0**	**6,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**276,77**	**65,2**	**88,5**	**249,6**	**2 050,1**	**98,5**	**0,6**	**0,6**	**0,9**	**0,4**	**622,5**	**818,6**	**208,5**	**13,6**	**2 436,5**	**30,6**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**3,8**														