

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2005	36	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ v	250	31,66	8,8	7,5	51,7	309,5
2013	424	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ v	40	20,00	4,9	4,5	0,3	61,3
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
Итого за прием пищи:				63,02	18,50	12,60	90,10	547,80
Обед								
2013	187	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ v	250	16,22	1,9	3,3	8,8	72,5
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	67,9
Итого за прием пищи:				23,66	4,40	3,60	32,90	181,60
Всего за день:				86,68	22,90	16,20	123,00	729,40

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2022	543	МИТБОЛ С ТОМАТНЫМ СОУСОМv	100	50,69	7,5	9,1	9,1	148,3
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ v	200	20,01	7,5	5,7	48,0	273,3
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ v	200	7,52	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	50	6,50	3,8	0,5	23,4	113,3
Итого за прием пищи:				84,72	19,00	15,30	91,50	579,70
Обед								
2013	204	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) v	250	15,55	2,1	1,6	16,9	90,4
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	24	3,10	1,8	0,2	11,2	54,4
Итого за прием пищи:				22,19	4,12	1,84	38,23	185,96
Всего за день:				106,91	23,12	17,14	129,73	765,66

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	645	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ v	250	61,51	16,2	11,8	58,4	404,6
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	70	9,10	5,32	0,7	32,76	158,6
		ПЕЧЕНЬЕ v	30	8,85	2,3	2,9	22,3	124,5
Итого за прием пищи:				85,54	24,12	15,40	123,76	730,12
Обед								
2013	204	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) v	250	14,70	2,3	1,8	16,3	90,6
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	67,9
Итого за прием пищи:				22,14	4,80	2,10	40,40	199,70
Всего за день:				107,68	28,92	17,50	164,16	929,82

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2005	49	БИГУС "ШКОЛЬНЫЙ" С МЯСОМ ПТИЦЫ v	250	62,69	14,6	10,8	12,6	206,0
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	70	9,10	5,32	0,7	32,76	158,6
		ПЕЧЕНЬЕ v	30	8,85	2,3	2,9	22,3	124,5
Итого за прием пищи:				84,18	22,42	14,40	77,76	530,32
Обед								
2013	206	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) v	250	13,18	5,7	3,0	18,7	124,6
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	67,9
Итого за прием пищи:				20,62	8,20	3,30	42,80	233,70
Всего за день:				104,80	30,62	17,70	120,56	764,02

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	390	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ v	250	32,08	6,3	7,1	40,0	249,1
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	70	9,10	5,32	0,7	32,76	158,6
		ПЕЧЕНЬЕ v	30	8,85	2,3	2,9	22,3	124,5
Итого за прием пищи:				56,11	14,22	10,70	105,36	574,62
Обед								
2013	208	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ВЕРМИШЕЛЬ) v	250	16,13	2,8	2,9	20,2	118,1
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	67,9
Итого за прием пищи:				23,57	5,30	3,20	44,30	227,20
Всего за день:				79,68	19,52	13,90	149,66	801,82

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	390	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ v	250	26,65	9,2	7,9	45,4	289,5
2013	424	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ v	40	20,00	4,9	4,5	0,3	61,3
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ v	200	7,52	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
Итого за прием пищи:				61,97	18,90	13,00	84,70	531,40
Обед								
2013	187	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ v	250	16,22	1,9	3,3	8,8	72,5
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	20	2,60	1,5	0,2	9,4	45,3
Итого за прием пищи:				22,36	3,62	3,50	28,26	159,02
Всего за день:				84,33	22,52	16,50	112,96	690,42

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	619	ТЕФТЕЛИ (МЯСНЫЕ ТУШЕННЫЕ В КРАСНОМ СОУСЕ) 60/50v	60/50	51,38	7,3	14,8	10,9	206,0
2013	679	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ v	200	22,64	11,3	7,8	51,0	319,4
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	40	5,20	3,0	0,4	18,7	90,6
Итого за прием пищи:				85,30	21,94	23,00	90,92	658,44
Обед								
2013	204	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) v	250	14,70	2,3	1,8	16,3	90,6
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	20	2,60	1,5	0,2	9,4	45,3
Итого за прием пищи:				20,84	4,02	2,00	35,76	177,12
Всего за день:				106,14	25,96	25,00	126,68	835,56

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
1996	408	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50 v	50/50	49,86	13,4	9,3	8,7	172,1
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ v	200	20,01	7,5	5,7	48,0	273,3
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	50	6,50	3,8	0,5	23,4	113,3
Итого за прием пищи:				79,91	24,90	15,50	90,20	599,90
Обед								
2013	206	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) v	250	13,18	5,7	3,0	18,7	124,6
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	29	3,85	2,2	0,3	13,6	65,7
Итого за прием пищи:				20,57	8,10	3,29	42,37	231,49
Всего за день:				100,48	33,00	18,79	132,57	831,39

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2005	93	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ v	250	23,98	7,7	8,6	32,8	239,4
2013	424	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ v	40	20,00	4,9	4,5	0,3	61,3
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ v	200	7,52	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
Итого за прием пищи:				59,30	17,40	13,70	72,10	481,30
Обед								
2013	170	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ v	250	20,34	1,9	3,3	12,2	86,1
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	20	2,60	1,5	0,2	9,4	45,3
Итого за прием пищи:				26,48	3,62	3,50	31,66	172,62
Всего за день:				85,78	21,02	17,20	103,76	653,92

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2003	197	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ v	250	61,42	13,7	15,7	30,0	316,1
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	70	9,10	5,32	0,7	32,76	158,6
		ПЕЧЕНЬЕ v	30	8,85	2,3	2,9	22,3	124,5
Итого за прием пищи:				85,45	21,62	19,30	95,36	641,62
Обед								
2013	208	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ВЕРМИШЕЛЬ) v	250	16,13	2,8	2,9	20,2	118,1
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	68,0
Итого за прием пищи:				23,57	5,28	3,20	44,34	227,28
Всего за день:				109,02	26,90	22,50	139,70	868,90