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	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	230	27,13	6,7	12,5	48,1	332,2	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	130,1	153,7	35,9	0,6	220,2	11,1	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	14,53	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	50	4,72	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	26,12	9,3	11,8	0,0	145,6	0,3	0,0	0,1	0,1	0,0	352,0	200,0	14,0	0,4	35,2	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:				**86,75**	**23,1**	**40,5**	**100,5**	**863,2**	**1,4**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**604,8**	**477,0**	**75,5**	**1,9**	**473,2**	**20,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ 300	300	49,34	6,4	6,9	13,3	141,6	10,6	0,1	0,1	0,2	0,0	44,4	90,6	29,6	1,4	514,2	5,8	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
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	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	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	17,50	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
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	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:				**121,46**	**30,2**	**32,6**	**105,9**	**838,8**	**11,9**	**0,6**	**0,3**	**0,4**	**0,1**	**119,9**	**476,8**	**234,6**	**10,0**	**1 144,5**	**13,0**	**0,0**	**0,1**
Полдник																					
		Сырок творожный глазированный	45	35,86	6,1	0,2	1,6	33,8	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	73,8	68,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	18,27	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:				**54,13**	**6,5**	**0,6**	**11,4**	**80,8**	**10,0**	**0,0**	**0,3**	**0,0**	**0,0**	**89,8**	**79,0**	**8,0**	**2,2**	**278,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**262,34**	**59,8**	**73,8**	**217,8**	**1 782,8**	**23,3**	**0,8**	**1,0**	**0,7**	**0,5**	**814,5**	**1 032,8**	**318,1**	**14,2**	**1 895,7**	**35,1**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,6**														

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	170	70,49	11,6	13,6	5,8	192,5	0,6	0,1	0,4	0,2	1,6	157,4	201,9	20,5	1,7	262,0	23,9	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	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:				**86,75**	**14,8**	**23,0**	**41,1**	**431,4**	**0,6**	**0,1**	**0,4**	**0,3**	**1,7**	**177,0**	**233,5**	**29,6**	**2,5**	**313,7**	**23,9**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	44,26	11,1	11,6	21,3	234,1	10,7	0,1	0,1	0,3	0,1	51,5	153,0	42,5	2,5	892,1	11,0	0,0	0,1
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
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	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	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
2008	411	КИСЕЛЬ	200	7,18	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	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:				**121,46**	**42,0**	**41,3**	**128,3**	**1 053,4**	**13,9**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**136,9**	**438,7**	**101,7**	**7,4**	**1 340,0**	**17,2**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		Апельсин	200	35,86	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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	100	18,27	7,5	9,8	74,4	417,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	29,0	90,0	20,0	2,1	110,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**54,13**	**9,3**	**10,2**	**90,6**	**503,0**	**120,0**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**97,0**	**136,0**	**46,0**	**2,7**	**504,0**	**4,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**262,34**	**66,0**	**74,4**	**260,0**	**1 987,8**	**134,6**	**0,7**	**0,9**	**0,7**	**1,9**	**410,9**	**808,2**	**177,3**	**12,6**	**2 157,7**	**45,1**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,9**														

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																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	250	84,10	40,6	31,2	82,7	784,3	0,7	0,1	0,7	0,2	0,3	520,5	545,6	71,2	1,6	599,7	8,8	0,0	0,1
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:				**86,75**	**40,7**	**31,2**	**97,4**	**843,5**	**0,8**	**0,1**	**0,7**	**0,2**	**0,3**	**531,3**	**549,4**	**75,0**	**1,9**	**613,1**	**8,8**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 300	300	22,38	2,3	7,5	14,6	140,1	9,5	0,1	0,1	0,2	0,0	63,9	58,5	28,1	1,4	407,0	7,3	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	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,36	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	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	23,08	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:				**121,46**	**29,1**	**38,8**	**106,8**	**913,2**	**120,8**	**0,4**	**0,4**	**0,5**	**0,0**	**311,7**	**448,9**	**124,2**	**6,4**	**2 195,4**	**24,1**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		ВАФЛИ	30	35,86	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	18,27	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:				**54,13**	**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:				**262,34**	**71,5**	**71,2**	**234,9**	**1 900,9**	**159,5**	**0,6**	**1,2**	**0,7**	**0,3**	**882,8**	**1 026,0**	**213,2**	**8,9**	**3 005,4**	**32,8**	**0,1**	**0,4**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,3**														

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	300	28,59	12,1	16,8	63,8	455,7	0,7	0,3	0,2	0,1	0,2	168,2	254,8	70,1	2,1	361,9	16,1	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	14,11	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)	40	26,12	9,3	11,8	0,0	145,6	0,3	0,0	0,1	0,1	0,0	352,0	200,0	14,0	0,4	35,2	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:				**86,75**	**28,2**	**45,1**	**108,9**	**959,3**	**1,5**	**0,4**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**641,0**	**579,2**	**116,8**	**3,8**	**643,5**	**25,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский 300	300	35,90	3,0	7,7	20,9	170,8	8,5	0,1	0,1	0,2	0,0	47,6	87,1	32,2	1,3	625,9	6,4	0,0	0,0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	35	10,66	1,1	0,1	2,2	13,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	19,5	6,6	0,2	34,7	0,0	0,0	0,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	33,90	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	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	18,00	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	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:				**121,46**	**22,8**	**21,6**	**119,7**	**769,4**	**13,1**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**150,2**	**399,8**	**129,8**	**6,4**	**1 328,4**	**97,4**	**0,0**	**0,5**
Полдник																					
2008		БАНАН	100	35,86	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		КИВИ	100	18,27	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:				**54,13**	**2,4**	**0,7**	**29,1**	**139,0**	**70,0**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**42,0**	**51,0**	**55,0**	**0,9**	**545,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**262,34**	**53,4**	**67,4**	**257,7**	**1 867,7**	**84,7**	**0,8**	**0,7**	**0,7**	**0,6**	**833,2**	**1 030,0**	**301,6**	**11,1**	**2 516,8**	**124,5**	**0,0**	**0,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,8**														

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	300	31,93	10,6	16,5	57,2	420,5	0,8	0,2	0,2	0,1	0,2	211,6	313,9	46,8	1,4	355,7	13,5	0,0	0,1
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	14,11	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)	30	19,53	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
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:				**86,75**	**24,4**	**41,9**	**102,3**	**887,7**	**1,5**	**0,3**	**0,4**	**0,3**	**0,5**	**596,5**	**588,3**	**90,0**	**3,0**	**628,4**	**22,5**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	300	31,01	12,0	8,0	23,0	211,9	6,1	0,2	0,1	0,2	0,0	57,4	136,9	44,9	2,7	649,3	6,5	0,0	0,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	100	57,59	11,0	18,2	10,7	250,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	99,7	15,0	1,4	196,2	4,2	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	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	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	25,40	5,1	8,2	34,9	234,5	17,0	0,2	0,2	0,0	0,1	69,9	138,4	49,2	2,0	1 246,5	13,8	0,0	0,1
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:				**121,46**	**31,6**	**37,0**	**105,9**	**884,2**	**23,6**	**0,5**	**0,4**	**0,4**	**0,1**	**166,7**	**418,6**	**129,1**	**7,4**	**2 187,0**	**24,8**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		ЙОГУРТ	125	35,86	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		ПЕЧЕНЬЕ	100	18,27	7,5	9,8	74,4	417,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	29,0	90,0	20,0	2,1	110,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**54,13**	**10,0**	**11,7**	**78,2**	**477,0**	**0,9**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**0,0**	**179,0**	**208,8**	**37,5**	**2,1**	**292,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**262,34**	**66,0**	**90,5**	**286,4**	**2 248,9**	**26,0**	**0,9**	**1,1**	**0,7**	**0,6**	**942,2**	**1 215,6**	**256,6**	**12,5**	**3 107,9**	**47,3**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**4,3**														

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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	230	23,53	8,9	14,4	40,5	327,3	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	145,9	224,3	69,4	1,9	321,2	12,7	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
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	13,02	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
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
2008		ЙОГУРТ	125	33,94	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:				**86,75**	**19,2**	**31,5**	**79,6**	**698,9**	**1,6**	**0,3**	**0,5**	**0,2**	**0,3**	**491,4**	**474,6**	**102,9**	**2,9**	**573,1**	**12,7**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	19,72	4,1	5,4	23,0	156,8	4,6	0,1	0,1	0,2	0,2	35,7	63,9	21,0	1,0	355,3	4,8	0,0	0,0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	5,62	0,1	0,0	0,4	2,1	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	6,3	2,1	0,2	21,2	0,5	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	78,59	13,2	14,9	7,2	217,0	3,1	0,1	0,1	0,4	0,0	27,6	126,8	25,7	2,0	384,4	7,1	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	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:				**121,46**	**27,8**	**27,0**	**111,9**	**803,7**	**9,3**	**0,3**	**0,2**	**0,6**	**0,3**	**128,4**	**291,4**	**80,0**	**5,7**	**912,1**	**13,4**	**0,0**	**0,1**
Полдник																					
		Сырок творожный глазированный	45	35,86	6,1	0,2	1,6	33,8	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	73,8	68,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	18,27	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:				**54,13**	**6,5**	**0,6**	**11,4**	**80,8**	**10,0**	**0,0**	**0,3**	**0,0**	**0,0**	**89,8**	**79,0**	**8,0**	**2,2**	**278,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**262,34**	**53,5**	**59,2**	**202,9**	**1 583,4**	**20,9**	**0,6**	**1,0**	**0,9**	**0,6**	**709,7**	**845,0**	**190,9**	**10,8**	**1 763,2**	**28,1**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,8**														

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	230	27,13	6,7	12,5	48,1	332,2	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	130,1	153,7	35,9	0,6	220,2	11,1	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	14,53	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)	40	26,12	9,3	11,8	0,0	145,6	0,3	0,0	0,1	0,1	0,0	352,0	200,0	14,0	0,4	35,2	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	50	4,72	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	32,5	6,5	0,5	46,0	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
Итого за прием пищи:				**86,75**	**23,1**	**40,5**	**100,5**	**863,2**	**1,4**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**604,8**	**477,0**	**75,5**	**1,9**	**473,2**	**20,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 300	300	16,37	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
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	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	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	17,50	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
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	150	22,69	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,0	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**121,46**	**38,0**	**39,8**	**129,9**	**1 039,3**	**31,1**	**0,6**	**0,4**	**0,4**	**0,1**	**172,4**	**549,5**	**254,0**	**13,7**	**1 534,3**	**16,9**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		Апельсин	200	35,86	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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	100	18,27	7,5	9,8	74,4	417,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	29,0	90,0	20,0	2,1	110,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**54,13**	**9,3**	**10,2**	**90,6**	**503,0**	**120,0**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**97,0**	**136,0**	**46,0**	**2,7**	**504,0**	**4,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**262,34**	**70,4**	**90,5**	**321,0**	**2 405,5**	**152,5**	**0,9**	**0,9**	**0,8**	**0,5**	**874,2**	**1 162,5**	**375,5**	**18,4**	**2 511,5**	**41,0**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,6**														

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	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	300	36,66	31,0	34,0	182,3	1 160,0	1,3	0,3	0,6	0,1	0,2	497,6	482,5	78,9	2,2	858,5	26,4	0,1	0,1
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
2008		Апельсин	200	36,08	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
Итого за прием пищи:				**86,75**	**36,5**	**37,4**	**222,9**	**1 387,0**	**121,8**	**0,4**	**0,8**	**0,1**	**0,2**	**677,0**	**624,1**	**132,4**	**3,7**	**1 459,8**	**39,4**	**0,1**	**0,1**
Обед																					
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	18,78	2,1	2,8	17,6	104,7	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	31,7	60,4	25,4	1,0	496,5	4,8	0,0	0,0
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	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	21,61	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	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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
Итого за прием пищи:				**121,46**	**29,8**	**40,0**	**98,6**	**875,8**	**26,4**	**0,4**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**150,1**	**402,2**	**110,6**	**6,4**	**2 061,9**	**25,6**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		ВАФЛИ	30	35,86	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	18,27	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:				**54,13**	**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:				**262,34**	**67,9**	**78,6**	**352,2**	**2 406,9**	**186,2**	**0,9**	**1,2**	**0,5**	**0,3**	**866,9**	**1 054,1**	**257,0**	**10,6**	**3 718,5**	**65,0**	**0,1**	**0,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**5,2**														

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 150/50	200	72,50	32,4	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
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:				**86,75**	**35,8**	**27,4**	**92,8**	**769,2**	**1,1**	**0,1**	**0,7**	**0,2**	**0,3**	**527,6**	**524,2**	**75,9**	**1,6**	**649,0**	**16,0**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 300	300	34,76	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	100	55,23	11,0	18,2	10,7	250,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	99,7	15,0	1,4	196,2	4,2	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,81	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	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	21,61	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	5,05	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:				**121,46**	**26,5**	**31,4**	**99,5**	**788,4**	**24,5**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,1**	**140,3**	**341,3**	**110,7**	**5,8**	**1 985,4**	**22,6**	**0,0**	**0,1**
Полдник																					
2008		БАНАН	100	35,86	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		КИВИ	100	18,27	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:				**54,13**	**2,4**	**0,7**	**29,1**	**139,0**	**70,0**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**42,0**	**51,0**	**55,0**	**0,9**	**545,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**262,34**	**64,6**	**59,5**	**221,3**	**1 696,7**	**95,6**	**0,6**	**1,1**	**0,5**	**0,4**	**709,9**	**916,4**	**241,7**	**8,3**	**3 179,4**	**40,5**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,4**														

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	350	46,96	15,8	28,7	29,7	443,0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3	407,0	237,5	23,5	1,3	100,6	0,7	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	14,54	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	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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	7,32	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	36,0	8,0	0,8	44,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**86,75**	**25,6**	**49,1**	**104,6**	**967,8**	**0,7**	**0,2**	**0,3**	**0,3**	**0,5**	**539,4**	**398,0**	**64,2**	**3,5**	**390,9**	**9,7**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей 300	300	42,26	9,0	8,2	24,9	209,8	8,6	0,1	0,1	0,2	0,0	42,1	120,2	37,8	1,7	682,6	6,9	0,0	0,1
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	16,89	1,6	4,2	8,1	76,9	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	25,9	38,6	17,0	1,2	230,4	4,1	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	52,55	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	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
Итого за прием пищи:				**121,46**	**38,4**	**40,5**	**131,5**	**1 046,3**	**16,6**	**0,4**	**0,3**	**0,6**	**0,0**	**132,1**	**469,2**	**133,1**	**6,2**	**1 388,5**	**18,0**	**0,0**	**0,3**
Полдник																					
2008		ЙОГУРТ	125	35,86	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		ПЕЧЕНЬЕ	100	18,27	7,5	9,8	74,4	417,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	29,0	90,0	20,0	2,1	110,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**54,13**	**10,0**	**11,7**	**78,2**	**477,0**	**0,9**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**0,0**	**179,0**	**208,8**	**37,5**	**2,1**	**292,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**262,34**	**74,0**	**101,3**	**314,3**	**2 491,1**	**18,1**	**0,7**	**0,9**	**1,0**	**0,5**	**850,5**	**1 075,9**	**234,8**	**11,8**	**2 071,9**	**27,6**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**4,2**														

Digitally signed by Бочарова Анна Александровна
Date: 2024.01.28 19:42:12 UTC
Тип подписи: утверждено руководителем учреждения
Расположение: Самарская область, город Похвистнево