

УТВЕРЖДАЮ

Директор

О.В. Копылова

09.01.2025

1 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	
Обед																						
2015	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
2015	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	0,00	11,06	23,71	16,13	322,67	7,99	0,31	0,12	0,25	0,00	37,57	146,83	39,29	1,99	745,05	9,81	0,00	0,07	
2015	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	
2015	ПР	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	0,00	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00	
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	18,99	35,69	102,02	806,58	7,99	0,42	0,17	0,28	0,10	85,56	268,63	78,55	4,07	870,93	36,25	0,01	0,09	
Всего за день:				0,00	18,99	35,69	102,02	806,58	7,99	0,42	0,17	0,28	0,10	85,56	268,63	78,55	4,07	870,93	36,25	0,01	0,09	
Сбалансированность:					1	1,9	5,4															

2 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Обед																					
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,20	0,00	25,70	105,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1996	140	СУП РЫБНЫЙ	250	0,00	9,25	2,99	14,92	123,90	7,48	0,11	0,12	0,31	0,00	37,21	128,19	39,26	1,29	650,41	70,99	0,01	0,10
2015	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	0,00	12,92	31,66	14,52	395,41	7,86	0,35	0,14	0,02	0,00	25,69	156,33	36,24	2,09	748,68	10,04	0,00	0,07
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	26,60	35,85	82,86	763,81	28,34	0,55	0,29	0,33	0,00	82,00	335,12	88,10	4,88	1 467,49	106,71	0,01	0,17
Всего за день:				0,00	26,60	35,85	82,86	763,81	28,34	0,55	0,29	0,33	0,00	82,00	335,12	88,10	4,88	1 467,49	106,71	0,01	0,17
Сбалансированность:					1	1,3	3,1														

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	Углевод ы, 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
Обед																					
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,00	0,45	0,10	27,29	112,57	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	22,89	23,22	9,39	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00
2015	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	5,66	5,73	20,84	158,64	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	140,37	106,98	18,12	0,50	207,90	11,55	0,00	0,00
2015	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	200	0,00	19,66	25,70	35,68	452,81	1,92	0,09	0,14	0,28	0,00	34,75	213,87	43,64	2,10	303,88	6,87	0,02	0,13
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	30,00	32,73	111,53	863,52	2,57	0,25	0,32	0,31	0,03	209,11	389,67	80,75	4,64	747,24	44,10	0,02	0,13
Всего за день:				0,00	30,00	32,73	111,53	863,52	2,57	0,25	0,32	0,31	0,03	209,11	389,67	80,75	4,64	747,24	44,10	0,02	0,13
Сбалансированность:					1	1,1	3,7														

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	Углевод ы, 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
Обед																					
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,20	0,00	25,70	105,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2015	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	18,30	18,73	15,78	305,45	1,57	0,08	0,10	0,31	0,00	44,19	143,65	25,74	1,60	284,96	4,93	0,00	0,10
2015	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	0,00	5,73	4,82	34,87	205,86	0,00	0,10	0,04	0,02	0,08	17,62	56,65	21,58	0,99	94,34	0,00	0,01	0,01
2015	ПР	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	0,00	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	28,46	29,60	104,07	799,41	14,57	0,27	0,17	0,33	0,08	80,91	250,99	59,92	4,09	447,70	30,61	0,01	0,11
Всего за день:				0,00	28,46	29,60	104,07	799,41	14,57	0,27	0,17	0,33	0,08	80,91	250,99	59,92	4,09	447,70	30,61	0,01	0,11
Сбалансированность:					1	1,0	3,7														

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	Углевод ы, 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
Обед																					
2015	346	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ/МАНДАРИНОВ	200	0,00	0,44	0,05	30,50	132,60	8,00	0,02	0,01	0,00	0,00	23,60	9,90	6,53	0,45	82,78	0,00	0,00	0,00
2015	82	БОРЩ	250	0,00	1,92	5,02	12,74	104,71	8,98	0,05	0,05	0,21	0,00	45,74	47,69	24,87	1,22	369,64	5,67	0,00	0,02
2015	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	2,68	5,34	17,34	128,52	8,33	0,10	0,09	0,03	0,08	40,56	72,03	24,88	0,97	618,51	7,26	0,00	0,03
	ПР	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	110	0,00	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2015	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,00	1,03	6,18	3,55	76,38	23,38	0,06	0,04	0,16	0,00	13,09	24,43	18,70	0,94	271,15	1,87	0,00	0,00
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	10,30	22,64	91,85	625,31	48,69	0,31	0,22	0,40	0,08	134,09	199,74	84,58	5,08	1 410,48	40,48	0,00	0,05
Всего за день:				0,00	10,30	22,64	91,85	625,31	48,69	0,31	0,22	0,40	0,08	134,09	199,74	84,58	5,08	1 410,48	40,48	0,00	0,05
Сбалансированность:					1	2,2	8,9														

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	Углевод ы, 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
Обед																					
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,00	0,45	0,10	27,29	112,57	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	22,89	23,22	9,39	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00
2015	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0,00	5,53	5,34	17,28	139,66	3,87	0,17	0,06	0,21	0,00	39,75	73,90	31,09	1,86	415,57	3,90	0,00	0,02
2015	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	0,00	12,92	31,66	14,52	395,41	7,86	0,35	0,14	0,02	0,00	25,69	156,33	36,24	2,09	748,68	10,04	0,00	0,07
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	23,13	38,30	86,81	787,14	11,73	0,62	0,24	0,23	0,00	99,43	299,05	86,32	5,99	1 399,71	39,62	0,00	0,09
Всего за день:				0,00	23,13	38,30	86,81	787,14	11,73	0,62	0,24	0,23	0,00	99,43	299,05	86,32	5,99	1 399,71	39,62	0,00	0,09
Сбалансированность:					1	1,7	3,8														

7 день

Сборник рецептур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	
Обед																						
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,20	0,00	25,70	105,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2015	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	0,00	1,72	5,11	9,37	90,92	7,59	0,05	0,03	0,19	0,00	36,16	40,28	18,76	0,80	216,50	2,89	0,00	0,02	
2015	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	
2015	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	0,00	10,93	5,18	5,30	112,14	2,12	0,06	0,09	0,37	0,00	31,88	122,11	31,51	0,89	308,32	92,77	0,01	0,10	
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00	
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	20,78	17,42	106,90	670,96	22,71	0,23	0,17	0,59	0,10	115,57	289,10	90,73	3,77	649,50	122,10	0,02	0,14	
Всего за день:				0,00	20,78	17,42	106,90	670,96	22,71	0,23	0,17	0,59	0,10	115,57	289,10	90,73	3,77	649,50	122,10	0,02	0,14	
Сбалансированность:					1	0,8	5,1															

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	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																					
2015	346	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ/МАНДАРИНОВ	200	0,00	0,44	0,10	32,97	136,96	12,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,90	10,35	6,98	0,14	99,78	1,00	0,00	0,01
2015	82	БОРЩ	250	0,00	1,92	5,02	12,74	104,71	8,98	0,05	0,05	0,21	0,00	45,74	47,69	24,87	1,22	369,64	5,67	0,00	0,02
2015	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	2,68	5,34	17,34	128,52	8,33	0,10	0,09	0,03	0,08	40,56	72,03	24,88	0,97	618,51	7,26	0,00	0,03
	ПР	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	110	0,00	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	9,27	16,51	90,77	553,29	29,31	0,25	0,18	0,24	0,08	118,30	175,76	66,33	3,83	¹ 156, 33	39,61	0,00	0,06
Всего за день:				0,00	9,27	16,51	90,77	553,29	29,31	0,25	0,18	0,24	0,08	118,30	175,76	66,33	3,83	¹ 156, 33	39,61	0,00	0,06
Сбалансированность:					1	1,8	9,8														

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	Углевод ы, 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
Обед																					
2015	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
2015	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0,00	1,82	5,16	14,38	111,85	5,52	0,07	0,05	0,19	0,00	27,49	50,04	22,60	0,84	397,63	3,69	0,00	0,02
2015	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	0,00	5,73	4,82	34,87	205,86	0,00	0,10	0,04	0,02	0,08	17,62	56,65	21,58	0,99	94,34	0,00	0,01	0,01
2015	ПР	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	0,00	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	11,78	16,03	96,33	578,22	5,52	0,25	0,12	0,21	0,08	64,67	152,38	55,58	3,33	561,57	29,37	0,01	0,03
Всего за день:				0,00	11,78	16,03	96,33	578,22	5,52	0,25	0,12	0,21	0,08	64,67	152,38	55,58	3,33	561,57	29,37	0,01	0,03
Сбалансированность:					1	1,4	8,2														

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	Углевод ы, 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	
Обед																						
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,00	0,45	0,10	27,29	112,57	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	22,89	23,22	9,39	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	
2015	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	5,66	5,73	20,84	158,64	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	140,37	106,98	18,12	0,50	207,90	11,55	0,00	0,00	
2015	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	200	0,00	19,74	25,70	36,14	455,14	2,43	0,09	0,15	0,28	0,00	34,75	213,75	43,88	2,12	317,55	7,47	0,02	0,13	
	ПР	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	30	0,00	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	24,00	0,00	0,00	
	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	30,08	32,73	111,99	865,85	3,08	0,25	0,33	0,31	0,03	209,11	389,55	80,99	4,66	760,91	44,70	0,02	0,13	
Всего за день:				0,00	30,08	32,73	111,99	865,85	3,08	0,25	0,33	0,31	0,03	209,11	389,55	80,99	4,66	760,91	44,70	0,02	0,13	
Сбалансированность:					1	1,1	3,7															