УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ "СОШ № 12" г. Воркуты

Балашова Марина Сергеевна

Подписано цифровой подписью: Балашова Марина Сергеевна
Дата: 2022.04.26 12:55:58 +03'00'

_____М.С.Балашова

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	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	5,01	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	11,45	4,7	6,1	0,0	75,0	0,6	0,0	0,1	0,1	0,0	196,0	116,0	10,0	0,1	19,0	0,0	0,0	0,0
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	220	23,38	5,6	15,0	37,6	308,4	0,6	0,0	0,1	0,1	0,2	127,3	130,1	29,7	0,5	198,8	10,4	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,00	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	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	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	338	ЯБЛОКО	120	16,72	0,5	0,5	11,8	56,4	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	13,2	9,6	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	26,45	1,0	0,2	19,8	86,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**101,21**	**18,6**	**33,3**	**113,7**	**836,3**	**17,7**	**0,2**	**0,4**	**0,2**	**0,4**	**478,4**	**404,4**	**98,0**	**7,7**	**811,8**	**21,8**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	12,03	5,2	5,3	14,4	127,5	3,7	0,1	0,0	3,5	0,0	24,9	62,8	18,4	0,8	310,8	2,8	2,9	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	70	29,14	11,5	14,2	11,8	220,1	0,4	0,1	0,1	0,1	0,0	14,5	114,5	21,6	2,0	208,3	3,7	0,0	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	9,39	6,8	5,1	30,7	196,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	17,7	150,0	100,7	3,5	211,5	1,8	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,29	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008	6.2	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,71	2,0	0,4	11,9	59,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	45,0	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**58,16**	**27,1**	**25,1**	**93,3**	**708,4**	**4,1**	**0,4**	**0,2**	**3,6**	**0,1**	**78,9**	**389,1**	**163,2**	**7,9**	**828,0**	**8,3**	**2,9**	**0,1**
Всего за день:				**159,37**	**45,7**	**58,4**	**207,0**	**1 544,7**	**21,8**	**0,6**	**0,6**	**3,8**	**0,4**	**557,2**	**793,5**	**261,1**	**15,6**	**1 639,8**	**30,1**	**2,9**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,5**														

МОУ СОШ №12 г. Воркуты

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																					
2008	55.1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	10,79	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,1	0,0	24,6	22,2	9,0	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	37,25	16,2	20,9	19,5	335,3	1,1	0,1	0,1	0,2	0,0	43,0	167,0	32,5	1,7	302,7	2,8	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	9,13	6,5	5,8	41,7	245,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	34,8	50,6	12,5	1,2	77,2	0,9	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,71	0,3	0,0	15,2	63,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,2	9,4	6,4	0,8	42,0	0,0	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	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	338.1	АПЕЛЬСИН	300	45,76	2,7	0,6	24,3	129,0	180,0	0,1	0,1	0,0	0,0	102,0	69,0	39,0	0,9	591,0	6,0	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				**109,84**	**29,9**	**33,0**	**125,4**	**939,5**	**187,0**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**0,1**	**227,9**	**351,7**	**112,5**	**5,8**	**1 253,5**	**9,7**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,17	1,7	5,0	11,9	100,3	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	46,4	44,9	23,2	1,2	330,4	5,5	0,0	0,0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	35,94	15,6	20,0	39,6	404,0	1,2	0,1	0,1	0,3	0,0	19,7	174,8	40,3	1,2	266,2	1,8	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	7,77	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
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008	6.2	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,71	2,0	0,4	11,9	59,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	45,0	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,19**	**20,9**	**25,6**	**100,5**	**722,2**	**10,7**	**0,2**	**0,2**	**0,5**	**0,0**	**92,6**	**285,5**	**88,6**	**4,7**	**805,3**	**8,1**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**167,03**	**50,8**	**58,6**	**225,9**	**1 661,7**	**197,7**	**0,6**	**0,4**	**0,9**	**0,1**	**320,5**	**637,2**	**201,1**	**10,5**	**2 058,8**	**17,8**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,4**														

МОУ СОШ №12 г. Воркуты

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	11,72	4,9	4,5	0,3	60,9	0,0	0,0	0,1	0,1	0,9	19,8	69,1	4,3	0,9	56,0	8,0	0,0	0,0
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	55,88	10,7	23,2	0,4	253,2	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	31,5	143,1	18,0	1,6	220,0	0,0	0,0	0,0
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	21,71	4,5	6,4	19,0	155,0	39,4	0,1	0,1	0,1	0,0	101,4	72,8	37,4	2,2	499,1	7,6	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,41	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	7,4	5,2	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	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	338	ЯБЛОКО	120	16,72	0,5	0,5	11,8	56,4	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	13,2	9,6	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**110,64**	**23,8**	**34,8**	**66,4**	**680,6**	**51,5**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**0,9**	**191,3**	**339,3**	**87,7**	**8,9**	**1 186,0**	**18,0**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	180	16,31	4,5	3,9	12,4	103,0	6,3	0,1	0,1	0,1	0,0	25,7	81,3	24,7	0,9	500,0	29,4	0,0	0,0
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	23,67	8,5	14,8	10,8	210,2	1,3	0,0	0,1	0,1	0,0	15,6	77,9	15,2	1,3	208,0	3,7	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	13,89	2,5	4,3	17,2	117,9	8,3	0,1	0,1	0,0	0,1	35,9	68,8	24,3	1,0	612,0	6,8	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,29	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008	6.2	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,71	2,0	0,4	11,9	59,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	45,0	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,47**	**19,0**	**23,4**	**76,8**	**595,9**	**15,9**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**98,9**	**289,7**	**86,7**	**4,7**	**1 417,5**	**40,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**172,11**	**42,8**	**58,3**	**143,3**	**1 276,5**	**67,4**	**0,6**	**0,7**	**0,5**	**0,9**	**290,2**	**628,9**	**174,5**	**13,7**	**2 603,4**	**58,0**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**3,3**														

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	5,01	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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	72,76	38,1	25,9	48,7	591,0	0,5	0,1	0,5	0,1	0,1	365,8	440,1	54,7	1,5	380,5	3,9	0,0	0,1
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,81	1,6	1,2	17,3	86,7	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	59,8	43,4	10,5	0,8	98,6	4,5	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	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	338.3	БАНАН	300	33,82	4,5	1,5	63,0	288,0	30,0	0,1	0,2	0,1	0,0	24,0	84,0	126,0	1,8	1 044,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**121,60**	**47,3**	**37,1**	**149,1**	**1 135,2**	**30,8**	**0,3**	**0,7**	**0,3**	**0,3**	**460,0**	**603,0**	**204,4**	**4,9**	**1 576,1**	**8,4**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	9,82	1,8	5,0	8,9	89,4	12,5	0,0	0,0	0,2	0,0	46,9	42,8	21,4	1,0	323,1	4,0	0,0	0,0
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50	21,19	10,8	14,0	2,0	176,1	1,0	0,0	0,1	0,1	0,0	12,5	92,3	12,3	1,0	113,0	3,5	0,0	0,1
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	8,11	3,7	4,8	38,8	212,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	20,9	74,4	27,4	0,5	55,9	0,8	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	7,77	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
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008	6.2	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,71	2,0	0,4	11,9	59,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	45,0	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**50,20**	**20,0**	**24,4**	**98,7**	**696,3**	**15,0**	**0,2**	**0,2**	**0,4**	**0,1**	**106,7**	**275,2**	**86,2**	**4,8**	**700,6**	**9,1**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**171,80**	**67,3**	**61,6**	**247,7**	**1 831,5**	**45,8**	**0,5**	**0,9**	**0,6**	**0,4**	**566,7**	**878,2**	**290,6**	**9,8**	**2 276,7**	**17,5**	**0,1**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	55.1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	10,79	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,1	0,0	24,6	22,2	9,0	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	49,38	19,3	19,7	47,0	442,3	1,0	0,1	0,1	0,2	0,0	25,7	218,3	49,6	2,6	386,7	7,7	0,0	0,1
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,41	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	7,4	5,2	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0
2008	338.1	АПЕЛЬСИН	300	45,76	2,7	0,6	24,3	129,0	180,0	0,1	0,1	0,0	0,0	102,0	69,0	39,0	0,9	591,0	6,0	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				**110,54**	**26,3**	**25,9**	**110,9**	**797,9**	**185,3**	**0,3**	**0,3**	**0,4**	**0,0**	**171,7**	**350,5**	**116,0**	**5,4**	**1 244,0**	**13,7**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,81	5,7	5,4	18,9	147,2	4,7	0,2	0,1	0,3	0,0	42,8	79,6	33,7	2,0	473,4	4,4	0,0	0,0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,43	16,0	15,5	0,5	209,2	0,2	0,1	0,1	16,8	0,0	15,4	127,4	16,1	0,6	210,2	0,1	14,4	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,80	5,7	4,9	36,3	211,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	12,9	43,0	7,8	1,0	66,1	0,8	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,29	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008	6.2	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,71	2,0	0,4	11,9	59,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	45,0	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**50,64**	**30,9**	**26,3**	**92,1**	**733,0**	**4,9**	**0,4**	**0,2**	**17,1**	**0,1**	**92,7**	**311,8**	**80,1**	**5,2**	**847,0**	**5,4**	**14,4**	**0,0**
Всего за день:				**161,18**	**57,2**	**52,1**	**203,0**	**1 530,9**	**190,2**	**0,7**	**0,5**	**17,4**	**0,1**	**264,4**	**662,3**	**196,1**	**10,6**	**2 091,0**	**19,1**	**14,4**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,5**														

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220	20,44	5,6	11,9	30,4	252,3	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	125,9	129,5	29,3	0,6	204,3	10,7	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	5,01	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	11,45	4,7	6,1	0,0	75,0	0,6	0,0	0,1	0,1	0,0	196,0	116,0	10,0	0,1	19,0	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,00	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	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	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	338	ЯБЛОКО	120	16,72	0,5	0,5	11,8	56,4	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	13,2	9,6	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	26,45	1,0	0,2	19,8	86,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**98,27**	**18,7**	**30,2**	**106,6**	**780,3**	**17,7**	**0,2**	**0,4**	**0,2**	**0,3**	**476,9**	**403,8**	**97,6**	**7,9**	**817,3**	**22,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,04	6,5	6,7	18,0	159,4	4,6	0,1	0,1	4,4	0,0	31,2	78,5	22,9	1,0	388,4	3,5	3,6	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	70	30,64	12,0	16,7	13,6	252,2	1,0	0,1	0,1	0,1	0,0	20,6	120,6	24,5	2,1	208,5	3,7	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	8,11	3,7	4,8	38,8	212,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	20,9	74,4	27,4	0,5	55,9	0,8	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	7,77	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
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008	6.2	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,71	2,0	0,4	11,9	59,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	45,0	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**64,87**	**25,9**	**28,8**	**119,4**	**842,4**	**7,2**	**0,3**	**0,2**	**4,6**	**0,1**	**99,1**	**339,2**	**100,0**	**6,0**	**861,5**	**8,8**	**3,6**	**0,1**
Всего за день:				**163,14**	**44,6**	**59,0**	**225,9**	**1 622,6**	**24,8**	**0,5**	**0,6**	**4,8**	**0,4**	**576,0**	**743,0**	**197,6**	**13,9**	**1 678,8**	**30,8**	**3,6**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**5,1**														

МОУ СОШ №12 г. Воркуты

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	11,72	4,9	4,5	0,3	60,9	0,0	0,0	0,1	0,1	0,9	19,8	69,1	4,3	0,9	56,0	8,0	0,0	0,0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	37,29	16,2	20,9	19,5	335,3	1,1	0,1	0,1	0,2	0,0	49,7	168,3	32,9	1,7	302,9	2,8	0,0	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	14,12	10,2	7,8	46,0	294,4	0,0	0,3	0,1	0,0	0,1	26,6	224,8	150,9	5,3	316,9	2,7	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,71	0,3	0,0	15,2	63,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,2	9,4	6,4	0,8	42,0	0,0	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	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	338.1	АПЕЛЬСИН	300	45,76	2,7	0,6	24,3	129,0	180,0	0,1	0,1	0,0	0,0	102,0	69,0	39,0	0,9	591,0	6,0	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				**115,80**	**37,3**	**34,0**	**125,4**	**978,1**	**182,8**	**0,6**	**0,5**	**0,4**	**1,0**	**221,5**	**574,2**	**246,6**	**10,4**	**1 360,4**	**19,5**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,17	1,7	5,0	11,9	100,3	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	46,4	44,9	23,2	1,2	330,4	5,5	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	22,92	9,3	6,2	10,8	136,7	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	37,8	134,1	23,7	1,3	230,4	63,1	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	13,89	2,5	4,3	17,2	117,9	8,3	0,1	0,1	0,0	0,1	35,9	68,8	24,3	1,0	612,0	6,8	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,29	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008	6.2	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,71	2,0	0,4	11,9	59,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	45,0	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**54,58**	**17,1**	**16,0**	**76,4**	**519,6**	**16,8**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**141,8**	**309,6**	**93,6**	**5,0**	**1 270,1**	**75,4**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**170,38**	**54,4**	**50,1**	**201,8**	**1 497,7**	**199,5**	**0,9**	**0,7**	**0,6**	**1,0**	**363,3**	**883,8**	**340,3**	**15,4**	**2 630,5**	**95,0**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,7**														

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	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	43,13	15,3	17,5	3,7	233,3	1,1	0,0	0,1	0,2	0,0	25,8	137,9	21,5	2,1	331,2	6,9	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	9,11	6,5	5,8	41,6	244,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	34,7	50,4	12,5	1,2	76,9	0,9	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,41	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	7,4	5,2	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0
2008	338	ЯБЛОКО	120	16,72	0,5	0,5	11,8	56,4	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	13,2	9,6	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	26,45	1,0	0,2	19,8	86,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**100,02**	**26,5**	**24,2**	**111,8**	**775,6**	**17,2**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**113,1**	**256,5**	**70,0**	**10,2**	**819,0**	**10,2**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	9,47	1,8	4,2	13,1	97,7	5,4	0,1	0,0	0,2	0,0	23,4	52,3	20,2	0,8	388,1	3,5	0,0	0,0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	80	30,10	13,0	17,0	16,0	272,4	1,0	0,1	0,1	0,2	0,0	41,6	135,6	26,8	1,4	247,1	2,3	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	8,11	3,7	4,8	38,8	212,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	20,9	74,4	27,4	0,5	55,9	0,8	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	7,77	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
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008	6.2	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,71	2,0	0,4	11,9	59,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	45,0	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**58,76**	**22,1**	**26,6**	**116,8**	**801,0**	**8,0**	**0,3**	**0,2**	**0,4**	**0,1**	**112,4**	**328,1**	**99,5**	**5,1**	**899,8**	**7,4**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**158,78**	**48,6**	**50,8**	**228,7**	**1 576,6**	**25,1**	**0,5**	**0,4**	**0,6**	**0,2**	**225,5**	**584,6**	**169,5**	**15,3**	**1 718,8**	**17,6**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,7**														

МОУ СОШ №12 г. Воркуты

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	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	5,01	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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	72,76	38,1	25,9	48,7	591,0	0,5	0,1	0,5	0,1	0,1	365,8	440,1	54,7	1,5	380,5	3,9	0,0	0,1
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,81	1,6	1,2	17,3	86,7	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	59,8	43,4	10,5	0,8	98,6	4,5	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	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	338.3	БАНАН	300	33,82	4,5	1,5	63,0	288,0	30,0	0,1	0,2	0,1	0,0	24,0	84,0	126,0	1,8	1 044,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**121,60**	**47,3**	**37,1**	**149,1**	**1 135,2**	**30,8**	**0,3**	**0,7**	**0,3**	**0,3**	**460,0**	**603,0**	**204,4**	**4,9**	**1 576,1**	**8,4**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	81.1	СВЕКОЛЬНИК	200	11,76	2,0	4,1	15,3	106,9	6,8	0,1	0,1	0,2	0,0	40,7	55,5	27,1	1,3	466,7	7,0	0,0	0,0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	35,94	15,6	20,0	39,6	404,0	1,2	0,1	0,1	0,3	0,0	19,7	174,8	40,3	1,2	266,2	1,8	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,29	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008	6.2	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,71	2,0	0,4	11,9	59,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	45,0	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**55,30**	**21,1**	**24,6**	**91,4**	**675,7**	**8,0**	**0,2**	**0,2**	**0,5**	**0,0**	**82,0**	**292,1**	**89,8**	**4,1**	**830,2**	**8,8**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**176,90**	**68,4**	**61,7**	**240,5**	**1 810,9**	**38,8**	**0,5**	**0,9**	**0,8**	**0,3**	**542,0**	**895,1**	**294,2**	**9,0**	**2 406,3**	**17,2**	**0,1**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,5**														

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	20.1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	8,14	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	70,5	0,0	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	34,23	13,4	8,9	16,9	201,2	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0	54,6	191,0	36,2	1,5	327,7	89,1	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	20,87	3,8	6,5	25,7	177,2	12,5	0,1	0,1	0,0	0,1	54,0	103,2	36,4	1,5	918,5	10,3	0,0	0,0
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,41	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	7,4	5,2	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0
2008	338.1	АПЕЛЬСИН	300	45,76	2,7	0,6	24,3	129,0	180,0	0,1	0,1	0,0	0,0	102,0	69,0	39,0	0,9	591,0	6,0	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				**113,61**	**23,6**	**16,3**	**102,8**	**669,1**	**195,8**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**241,6**	**416,2**	**137,0**	**5,7**	**1 985,0**	**105,4**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,81	5,7	5,4	18,9	147,2	4,7	0,2	0,1	0,3	0,0	42,8	79,6	33,7	2,0	473,4	4,4	0,0	0,0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,43	16,0	15,5	0,5	209,2	0,2	0,1	0,1	16,8	0,0	15,4	127,4	16,1	0,6	210,2	0,1	14,4	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,80	5,7	4,9	36,3	211,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	12,9	43,0	7,8	1,0	66,1	0,8	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	7,77	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
2008	6.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008	6.2	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,71	2,0	0,4	11,9	59,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	45,0	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**54,12**	**31,0**	**26,4**	**104,6**	**786,1**	**6,5**	**0,4**	**0,2**	**17,1**	**0,1**	**97,5**	**315,8**	**82,8**	**6,0**	**958,4**	**6,2**	**14,4**	**0,0**
Всего за день:				**167,73**	**54,6**	**42,7**	**207,4**	**1 455,2**	**202,3**	**0,8**	**0,5**	**17,2**	**0,2**	**339,1**	**732,0**	**219,8**	**11,6**	**2 943,3**	**111,5**	**14,4**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**3,8**														