

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "О
И.Г. ТАМОВА



Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Черкесска
на осенне-зимний период для детей 7-11 лет на 2023 учебный год (01.11.2023)

1 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ рецептуры и карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена руб.	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества											
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	39,83	10,9	9,0	31,2	248,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	245,6	157,5	18,5	1,2	89,6	0,8	0,0	0,0		
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11,61	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	0,0		
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	11,52	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0	0,0		
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,16	3,3	2,6	16,2	79,0	0,5	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0	0,0		
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	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:					590	80,00	22,8	16,8	80,5	544,1	13,6	0,2	0,4	0,2	1,0	406,9	362,9	65,4	6,2	728,6	20,5	0,0	0,0
Обед																							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,30	3,1	2,2	16,0	96,8	6,4	0,1	0,0	0,2	0,0	18,4	51,2	20,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	125	61,59	14,2	14,8	21,1	274,7	0,3	0,0	0,1	0,0	22,4	147,0	28,5	1,9	289,5	5,7	0,0	0,0	0,0		
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,79	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	0,0		
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:					585	80,00	21,7	17,4	85,1	584,4	6,7	0,2	0,1	0,3	0,0	62,1	249,2	67,3	4,3	349,5	6,8	0,0	0,0

2 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ рецептуры и карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена руб.	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества											
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	75	6,36	1,0	3,8	8,2	72,2	9,7	0,0	0,0	0,3	0,0	34,4	21,7	13,5	0,9	172,2	2,1	0,0	0,0		
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2-И ВАРИАНТ) С СОУСОМ	110	53,62	9,5	14,0	13,0	230,0	1,8	0,0	0,0	0,0	8,0	73,0	10,7	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,39	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,75	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:					575	80,00	17,4	22,7	94,0	662,9	11,5	0,1	0,0	0,3	0,0	67,6	214,3	67,4	4,2	223,8	2,1	0,0	0,0
Обед																							
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,82	1,6	4,6	10,1	90,7	6,8	0,0	0,0	0,2	0,0	41,8	41,5	20,6	1,0	294,7	4,5	0,0	0,0		
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	70	46,02	7,4	8,1	5,3	124,1	1,6	0,0	0,0	0,0	7,0	64,0	9,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	11,24	3,0	3,8	31,4	171,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	65,0	21,7	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,70	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	0,0		
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,78	3,0	0,2	19,6	92,4	0,0	0,1	0,0	0,0	9,0	32,6	12,9	0,8	50,3	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:					654	80,00	16,5	17,1	102,8	634,7	10,4	0,1	0,0	0,2	0,0	77,6	224,7	72,4	4,9	372,2	5,6	0,0	0,0

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
						г	г	г	г	г	г													
Завтрак																								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	22,52	6,2	10,0	26,8	224,9	2,0	0,1	0,0	0,1	0,0	182,0	172,0	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
2008	14	СЫР (ПОРЦИЙАМИ)	13	11,94	3,0	3,9	0,0	47,2	0,0	0,0	0,0	0,0	114,4	65,0	4,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙАМИ)	10	8,78	0,1	7,3	0,1	68,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
2008	608	ПРЯНИКИ	45	8,20	2,7	2,1	33,8	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	22,5	4,1	0,4	32,0	0,0	0,0	0,0			
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,16	3,3	2,4	16,2	79,0	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			
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	11,52	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0			
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	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:			638	80,00	18,9	26,4	109,7	736,7	15,5	0,2	0,1	0,2	0,0	443,8	397,3	85,5	4,6	614,6	11,8	0,0	0,0			
Обед																								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,68	5,1	3,6	14,9	112,8	4,8	0,1	0,0	0,2	0,0	40,0	111,2	30,4	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0			
2011	285	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	48,25	11,4	19,7	11,4	268,6	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	33,7	124,6	21,1	1,5	174,6	4,8	0,0	0,1			
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	10,17	2,7	4,4	17,9	122,1	8,7	0,1	0,1	0,0	0,1	37,6	71,6	25,3	1,0	637,1	7,1	0,0	0,0			
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	10,58	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0			
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0			
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	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:			645	80,00	24,5	28,3	90,4	714,1	15,6	0,4	0,2	0,3	0,2	135,4	389,7	100,3	7,9	1106,5	14,8	0,0	0,1			

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
						г	г	г	г	г	г													
Завтрак																								
2011	293	НАГЕТСЫ	75	63,48	20,0	28,0	14,0	339,1	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	16,5	153,7	16,7	1,5	201,0	6,3	0,0	0,1			
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,65	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0			
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	5,12	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,75	2,9	0,2	19,1	90,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	31,9	12,5	0,8	49,0	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:			470	80,00	26,8	32,9	96,0	697,1	3,7	0,2	0,1	0,1	0,1	44,2	273,6	60,2	3,9	250,0	6,3	0,0	0,1			
Обед																								
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,49	2,3	3,9	11,5	90,3	0,5	0,0	0,0	0,2	0,2	18,8	29,0	6,9	0,5	55,0	1,7	0,0	0,0			
2011	293	НАГЕТСЫ	60	50,70	14,5	22,4	0,1	260,0	0,6	0,0	0,1	0,1	0,1	13,2	123,0	13,3	1,2	160,9	5,0	0,0	0,1			
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	120	10,89	2,9	3,8	3,0	166,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	7,0	57,3	19,7	0,4	42,9	0,6	0,0	0,0			
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,70	0,2	0,2	2,7	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0			
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,78	3,0	0,2	19,6	92,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	32,8	12,9	0,8	50,3	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:			639	80,00	24,2	30,7	97,8	764,6	3,1	0,1	0,1	0,3	0,4	56,6	263,5	60,6	4,7	336,3	8,4	0,0	0,1			

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гическо-й карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества											
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																						г
Завтрак																						
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА-ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	17,13	50	1,5	2,7	3,0	42,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	27,2	9,5	0,3	51,9	0,0	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	40,23	80	6,9	5,5	8,5	111,3	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	38,0	107,9	26,2	0,9	195,9	50,8	0,0	0,2	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	12,17	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	44,9	85,8	30,3	1,2	784,3	8,5	0,0	0,0	0,0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	2,47	30	0,3	1,5	2,0	23,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	5,8	3,1	0,1	37,9	0,1	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	5,12	207	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	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	0,0
Итого за прием пищи:			80,00	557	15,3	15,3	70,2	479,6	17,3	0,3	0,2	0,1	0,1	114,7	270,3	87,3	4,3	1 101,6	59,4	0,0	0,2	0,0
Обед																						
2008	43	СВЕКОЛЬНИК	13,96	200	2,0	4,6	13,2	106,0	7,8	0,1	0,1	0,2	0,1	53,3	57,2	25,5	1,3	426,9	6,7	0,0	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	40,23	80	7,3	6,6	10,2	133,4	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	45,1	113,0	27,2	0,9	205,4	51,5	0,0	0,2	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	10,91	135	2,9	4,7	19,3	131,5	9,3	0,1	0,1	0,0	0,1	40,5	77,2	27,3	1,1	687,6	7,7	0,0	0,0	0,0
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	10,58	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0	0,0
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	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	0,0
Итого за прием пищи:			80,00	655	17,5	16,5	86,9	581,5	19,0	0,4	0,3	0,2	0,2	163,0	309,7	103,5	7,2	1 614,7	66,8	0,0	0,2	0,0

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гическо-й карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества											
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																						г
Завтрак																						
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	22,19	200	5,0	6,1	27,9	205,3	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	138,1	136,8	29,7	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	11,61	40	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	0,0	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9,44	10	2,3	3,0	0,0	36,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	88,0	50,0	3,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	608	ПРЯНИКИ	8,20	45	2,7	2,1	33,8	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	22,5	4,1	0,4	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	11,52	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	14,16	200	3,3	2,4	16,0	79,0	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	0,0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	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	0,0
Итого за прием пищи:			80,00	665	21,9	20,8	110,6	702,4	14,8	0,2	0,3	0,2	0,2	392,4	414,7	84,4	6,8	671,0	19,7	0,0	0,0	0,0
Обед																						
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	13,26	200	1,9	4,2	13,3	101,9	5,4	0,1	0,1	0,2	0,1	24,3	54,6	20,3	0,8	394,1	4,0	0,0	0,0	0,0
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	51,40	70	10,6	14,2	10,1	210,5	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	12,6	107,2	18,9	1,8	206,4	3,6	0,0	0,0	0,0
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	8,27	145	5,2	4,5	29,8	181,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	3,7	33,7	6,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	2,75	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	144	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	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	0,0
Итого за прием пищи:			80,00	675	22,3	23,4	96,6	669,4	5,6	0,3	0,2	0,2	0,2	55,4	254,5	66,7	5,9	679,3	8,7	0,0	0,0	0,0

7 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техноло-гическо-й карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																					Энерг-етиче-ская ценно-сть, ккал
Завтрак																					
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	12,14	2,6	5,3	3,9	74,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	88,3	59,2	12,0	0,7	138,9	3,2	0,0	0,0
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	48,62	7,6	11,4	7,1	164,5	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	16,0	68,5	9,1	0,9	99,4	3,4	0,0	0,0
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	13,61	3,7	4,6	38,5	209,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	79,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	2,75	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	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:			55,5	80,00	17,2	21,6	84,6	602,2	2,3	0,1	0,1	0,0	0,0	130,5	248,3	64,3	4,0	289,9	6,6	0,0	0,0
Обед																					
2008	99	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	8,66	5,1	3,6	14,9	112,8	4,8	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	40,0	111,2	30,4	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	44,90	9,4	8,9	7,3	146,8	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	10,1	79,0	9,6	0,8	105,5	2,8	0,0	0,1	0,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	11,52	3,0	3,9	31,5	173,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	7,3	59,8	20,5	0,4	44,7	0,6	0,0	0,0	0,0
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	10,58	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	1,44	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	1,3	0,2	8,5	49,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	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	0,0
Итого за прием пищи:			64,5	80,00	22,8	17,0	99,9	643,6	6,5	0,2	0,1	0,2	0,1	81,5	312,3	84,0	6,6	445,0	6,3	0,0	0,1

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гическо-й карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																					Энерг-етиче-ская ценно-сть, ккал
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	43,91	14,3	10,9	27,9	270,5	0,2	0,0	0,2	0,1	0,1	176,6	189,1	24,5	0,6	202,0	2,9	0,0	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8,78	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	11,52	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0	0,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	12,91	2,9	2,5	24,8	134,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	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	0,0
Итого за прием пищи:			51,0	80,00	20,9	22,4	85,6	635,3	14,2	0,1	0,2	0,2	0,1	330,6	329,0	62,1	5,3	615,0	5,5	0,0	0,0
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	11,82	1,6	4,6	10,1	90,7	6,8	0,0	0,0	0,2	0,0	41,8	41,5	20,6	1,0	294,7	4,5	0,0	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	46,25	11,2	19,7	10,0	282,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	31,0	121,8	18,9	1,7	165,3	5,3	0,0	0,1	0,1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	10,91	2,9	4,7	19,3	131,5	9,3	0,1	0,1	0,0	0,1	40,5	77,2	27,3	1,1	687,6	7,7	0,0	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	6,70	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	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	0,0
Итого за прием пищи:			67,5	80,00	20,3	29,6	95,9	734,8	18,6	0,3	0,2	0,3	0,2	133,1	295,5	87,8	6,4	1226,4	18,6	0,0	0,1

9 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техноло-гическо-й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																					Энерг. ценность, ккал
Завтрак																					
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	4,86	0,9	5,9	4,6	75,7	8,1	0,0	0,0	0,3	0,0	25,0	19,0	10,9	0,5	107,6	2,0	0,0	0,0
2012	282	БИЛочИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,40	10,6	14,2	10,2	210,8	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	12,7	107,3	19,0	1,8	206,6	3,7	0,0	0,0
2011	332	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332	30	3,72	0,5	1,5	2,1	27,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	8,3	1,7	0,1	20,6	0,8	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,39	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,75	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	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:			550	80,00	18,9	26,5	89,7	674,3	8,6	0,1	0,1	0,3	0,1	71,4	254,2	74,8	4,8	386,4	6,5	0,0	0,0
Обед																					
2008	100	СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,30	3,1	2,2	16,0	96,8	6,4	0,1	0,0	0,2	0,0	18,4	51,2	20,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	282	БИЛочИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,40	10,4	14,2	8,7	204,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	9,9	104,4	16,7	2,0	197,1	4,1	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,39	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,75	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	38	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
2008	38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,72	2,9	0,2	19,1	90,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	31,9	12,5	0,8	49,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			678	80,00	21,5	21,5	105,0	697,7	6,4	0,2	0,1	0,2	0,1	56,6	290,9	83,0	6,0	273,3	5,2	0,0	0,0

10 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техноло-гическо-й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																					Энерг. ценность, ккал
Завтрак																					
2011	283	НАГЕТСЫ	70	59,16	16,9	26,0	0,1	302,6	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	15,4	143,5	15,6	1,4	167,6	5,8	0,0	0,1
2011	147	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСЛОЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	135	12,84	3,8	13,8	31,0	264,0	15,7	0,2	0,1	0,0	0,0	17,6	102,5	40,5	1,8	112,1	9,8	0,0	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	5,12	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	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:			452	80,00	24,1	40,1	66,4	723,3	19,4	0,4	0,2	0,1	0,1	60,2	289,6	74,3	5,0	1351,3	15,6	0,0	0,2
Обед																					
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,49	2,3	3,9	11,5	90,3	0,5	0,0	0,0	0,2	0,2	18,8	29,0	6,9	0,5	55,0	1,7	0,0	0,0
2011	283	НАГЕТСЫ	65	52,60	15,7	24,3	0,1	282,1	0,6	0,0	0,1	0,1	0,1	14,3	133,3	14,4	1,3	174,3	5,4	0,0	0,1
2011	147	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСЛОЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	135	12,84	3,8	13,8	31,0	264,0	15,7	0,2	0,1	0,0	0,0	17,6	102,5	40,5	1,8	112,1	9,8	0,0	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,75	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	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:			660	80,00	26,4	42,5	86,2	831,9	16,8	0,3	0,2	0,3	0,3	68,5	323,8	82,8	6,2	1420,2	18,0	0,0	0,2