СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МКУ „Центр образования №1" г. Черкесск
Лимова Е. В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Олимп"
Тапов

Двухнедельное меню горячего питания (завтраков и обедов)для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Черкесска в возрасте от 7-11 лет на зимне-весенний период на 2023 учебный год

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	32,93	10,9	13,4	31,6	292,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	225,2	144,4	17,0	1,1	82,1	0,7	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	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
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	11,61	5,0	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
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	10,14	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
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	13,95	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	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:			585	80,00	22,8	29,4	91,4	726,9	13,6	0,2	0,4	0,3	1,0	387,5	351,7	64,0	6,1	721,1	20,3	0,0	0,1
Обед																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	9,30	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	130	60,92	14,8	15,5	21,9	285,9	0,3	0,0	0,1	0,1	0,0	23,3	152,9	29,7	2,0	280,4	5,9	0,0	0,1
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,89	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			590	80,00	22,5	18,1	87,4	602,2	6,7	0,2	0,1	0,3	0,0	64,0	254,5	71,3	4,0	359,0	5,9	0,0	0,1
Всего за день:			1175	160,00	45,4	47,5	178,8	1 329,1	20,3	0,5	0,5	0,6	1,0	451,6	606,2	135,3	10,0	1 080,1	26,3	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,0	3,9														

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	65	4,93	0,7	3,4	7,4	63,4	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	17,5	19,1	10,1	0,9	173,5	3,4	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	44,56	11,3	19,7	10,5	264,9	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	33,2	124,9	19,7	1,8	175,4	5,4	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	18,71	8,2	9,6	37,0	266,8	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	21,6	181,2	121,2	4,3	255,3	2,2	0,0	0,0
2011	332	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332	30	3,97	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	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,24	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	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:			**572**	**80,00**	**23,9**	**34,5**	**92,1**	**778,5**	**5,5**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,3**	**103,3**	**372,1**	**170,5**	**8,3**	**701,3**	**11,9**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,58	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
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	44,56	11,3	19,7	10,5	264,9	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	33,2	124,9	19,7	1,8	175,4	5,4	0,0	0,1
2011	302.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	120	14,83	6,6	7,7	29,6	213,7	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	17,2	144,8	96,9	3,4	204,0	1,8	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,89	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,14	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**650**	**80,00**	**23,3**	**32,3**	**94,7**	**765,0**	**7,5**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**112,1**	**353,2**	**155,4**	**7,2**	**739,8**	**11,7**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:			**1222**	**160,00**	**47,2**	**66,8**	**186,8**	**1 543,5**	**13,0**	**0,7**	**0,6**	**0,4**	**0,5**	**215,5**	**725,4**	**325,9**	**15,4**	**1 441,2**	**23,6**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**4,0**														

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	5,15	0,3	0,0	0,6	4,6	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	8,4	4,9	0,2	49,4	0,0	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	42,50	9,3	14,9	10,7	213,8	1,4	0,0	0,1	0,1	0,1	13,2	91,7	16,0	1,3	184,9	3,8	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	13,81	3,2	5,2	21,4	146,0	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	44,9	85,8	30,3	1,2	764,5	8,5	0,0	0,0
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	15,95	3,6	3,7	23,8	143,7	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	109,7	98,5	26,9	0,9	199,2	2,7	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	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:			**525**	**80,00**	**19,4**	**24,2**	**76,5**	**602,7**	**13,7**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**184,9**	**318,0**	**91,3**	**4,4**	**1 249,6**	**15,0**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	11,25	2,2	3,3	6,1	64,0	17,6	0,0	0,0	0,2	0,0	28,0	37,6	16,8	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	42,50	9,3	14,9	10,7	213,8	1,4	0,0	0,1	0,1	0,1	13,2	91,7	16,0	1,3	184,9	3,8	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	15,77	3,2	5,3	21,4	146,7	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	44,9	85,9	30,3	1,2	764,5	8,5	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,59	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**710**	**80,00**	**19,5**	**24,1**	**96,2**	**681,6**	**31,4**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**106,8**	**269,5**	**86,9**	**5,4**	**1 026,9**	**12,3**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:			**1235**	**160,00**	**38,9**	**48,3**	**172,8**	**1 284,3**	**45,0**	**0,6**	**0,5**	**0,5**	**0,4**	**291,8**	**587,5**	**178,2**	**9,8**	**2 276,4**	**27,3**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,4**														

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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																					
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	75	24,10	2,2	3,9	4,6	62,2	4,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,8	40,6	14,2	0,5	77,0	0,0	0,0	0,0
2011	290	ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/30	40,38	13,7	16,5	1,8	213,2	0,6	0,0	0,1	0,1	0,0	18,3	117,0	13,2	1,1	156,7	5,2	0,0	0,1
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	135	7,69	3,2	4,1	33,9	185,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	70,2	23,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,24	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	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:			**557**	**80,00**	**22,4**	**24,9**	**75,6**	**617,6**	**7,6**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**60,2**	**271,4**	**69,0**	**3,9**	**285,3**	**5,2**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	8,13	2,4	3,9	11,8	92,0	2,6	0,0	0,0	0,2	0,2	26,6	32,1	9,6	0,5	83,1	1,7	0,0	0,0
2011	290	ПТИЦА (ФИЛЕ)ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/30	52,93	15,0	17,9	1,8	231,6	0,6	0,0	0,1	0,1	0,0	19,2	127,9	14,4	1,2	170,8	5,6	0,0	0,1
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	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	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,59	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**720**	**80,00**	**25,8**	**27,0**	**109,3**	**786,7**	**5,2**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**77,6**	**292,3**	**73,8**	**4,5**	**331,4**	**7,3**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:			**1277**	**160,00**	**48,2**	**51,9**	**184,9**	**1 404,3**	**12,8**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**137,8**	**563,8**	**142,7**	**8,5**	**616,6**	**12,5**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,8**														

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	70/30	31,42	8,9	8,1	11,5	157,5	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	53,4	140,4	32,3	1,3	255,5	64,9	0,0	0,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	15,77	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	764,3	8,5	0,0	0,0
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	175	27,53	2,6	0,9	36,8	168,0	17,5	0,1	0,1	0,0	0,0	14,0	49,0	73,5	1,1	609,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,69	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	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:			**665**	**80,00**	**17,9**	**14,6**	**104,7**	**626,5**	**28,5**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**126,4**	**316,9**	**153,3**	**5,4**	**1 680,4**	**73,5**	**0,0**	**0,3**
Обед																					
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	16,77	1,9	4,2	13,8	103,8	6,9	0,1	0,1	0,2	0,1	28,8	50,6	22,6	0,8	411,8	4,0	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	80/30	36,98	8,8	8,0	10,9	154,6	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	51,4	136,9	31,4	1,3	244,4	64,8	0,0	0,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	15,77	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	764,3	8,5	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,59	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**710**	**80,00**	**18,7**	**18,1**	**104,1**	**661,7**	**19,7**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**145,9**	**327,7**	**108,2**	**5,5**	**1 497,9**	**77,3**	**0,0**	**0,3**
Всего за день:			**1375**	**160,00**	**36,6**	**32,7**	**208,9**	**1 288,2**	**48,2**	**0,7**	**0,6**	**0,3**	**0,2**	**272,3**	**644,5**	**261,5**	**10,9**	**3 178,3**	**150,8**	**0,0**	**0,6**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**5,7**														

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	311	ПЛОВ ИЗ (ФИЛЕ) ПТИЦЫ	170	53,32	17,6	24,0	30,3	407,5	1,6	0,1	0,1	0,2	0,0	21,9	187,2	36,6	1,8	254,4	6,5	0,0	0,1
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	10,14	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
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	13,95	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	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:			**540**	**80,00**	**24,5**	**27,2**	**89,7**	**705,5**	**15,1**	**0,2**	**0,3**	**0,3**	**0,0**	**163,3**	**323,0**	**79,2**	**5,8**	**837,0**	**18,1**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2008	43	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	16,20	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
2008	311	ПЛОВ ИЗ (ФИЛЕ) ПТИЦЫ	170	53,32	17,6	24,0	30,3	407,5	1,6	0,1	0,1	0,2	0,0	21,9	187,2	36,6	1,8	254,4	6,5	0,0	0,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,59	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**630**	**80,00**	**24,5**	**29,2**	**101,4**	**770,6**	**11,4**	**0,2**	**0,2**	**0,5**	**0,1**	**96,0**	**298,8**	**85,8**	**5,3**	**758,7**	**13,1**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:			**1170**	**160,00**	**49,0**	**56,3**	**191,1**	**1 476,1**	**26,5**	**0,5**	**0,5**	**0,7**	**0,1**	**259,3**	**621,9**	**165,0**	**11,1**	**1 595,7**	**31,2**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,9**														

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	45	7,91	2,1	4,3	3,2	60,7	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	72,3	48,5	9,8	0,5	113,7	2,6	0,0	0,0
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	51,04	11,2	15,2	9,8	221,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	12,5	114,6	18,6	2,1	219,8	4,6	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	15,77	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	764,3	8,5	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,69	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	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:			**510**	**80,00**	**19,8**	**25,2**	**69,5**	**582,9**	**12,1**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**143,8**	**290,5**	**75,9**	**5,7**	**1 149,4**	**15,7**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,87	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
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	51,04	11,2	15,2	9,8	221,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	12,5	114,6	18,6	2,1	219,8	4,6	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	13,81	2,8	4,6	18,6	127,2	9,0	0,1	0,1	0,0	0,1	38,8	74,4	26,3	1,1	662,6	7,4	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,69	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,59	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**665**	**80,00**	**23,9**	**23,9**	**88,4**	**663,3**	**14,0**	**0,4**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**110,1**	**358,6**	**99,1**	**6,9**	**959,8**	**12,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:			**1175**	**160,00**	**43,7**	**49,1**	**157,9**	**1 246,2**	**26,1**	**0,6**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**254,0**	**649,1**	**174,9**	**12,6**	**2 109,2**	**27,7**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,6**														

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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 СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	105	38,41	12,4	8,9	16,5	198,9	0,2	0,0	0,2	0,1	0,1	119,1	143,8	17,8	0,5	124,9	1,5	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	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
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	175	27,53	2,6	0,9	36,8	168,0	17,5	0,1	0,1	0,0	0,0	14,0	49,0	73,5	1,1	609,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,69	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	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:			**530**	**80,00**	**18,3**	**18,4**	**88,4**	**596,7**	**17,7**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**148,3**	**236,4**	**108,5**	**3,4**	**785,5**	**1,5**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,58	1,6	3,9	10,1	84,8	6,8	0,0	0,0	0,2	0,1	42,2	42,0	20,6	1,0	295,3	4,5	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	39,93	9,9	17,3	9,3	232,7	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	29,3	109,7	17,3	1,5	154,8	4,8	0,0	0,1
2011	302.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	18,71	8,2	9,7	37,0	267,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	21,6	181,0	121,1	4,3	254,9	2,2	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,89	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**680**	**80,00**	**24,3**	**31,3**	**105,9**	**804,2**	**7,5**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**115,4**	**383,1**	**180,6**	**8,0**	**783,6**	**11,5**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:			**1210**	**160,00**	**42,6**	**49,7**	**194,4**	**1 400,8**	**25,1**	**0,6**	**0,6**	**0,5**	**0,4**	**263,7**	**619,5**	**289,0**	**11,4**	**1 569,1**	**13,0**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,6**														

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	70	ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ(БЕЗ УКСУСА)	30	4,66	0,3	0,0	0,7	4,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	7,8	6,0	0,3	87,0	0,0	0,0	0,0
2011	260	ГУЛЯШ	80	60,12	11,9	13,7	2,5	181,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,4	106,2	15,5	1,6	265,1	4,8	0,0	0,0
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,39	3,1	4,0	32,7	178,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	67,6	22,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,24	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	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:			**487**	**80,00**	**18,6**	**18,0**	**70,8**	**520,0**	**5,1**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**52,6**	**220,3**	**61,8**	**3,7**	**428,6**	**4,8**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	9,30	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	260	ГУЛЯШ	75	55,63	10,5	12,1	2,1	159,9	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	93,4	13,6	1,4	232,9	4,2	0,0	0,0
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	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	2,69	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**685**	**80,00**	**22,0**	**19,5**	**101,0**	**664,8**	**7,3**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**62,9**	**281,0**	**83,4**	**5,0**	**310,3**	**4,2**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:			**1172**	**160,00**	**40,5**	**37,4**	**171,8**	**1 184,7**	**12,4**	**0,4**	**0,2**	**0,2**	**0,0**	**115,6**	**501,3**	**145,2**	**8,7**	**738,9**	**9,0**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,2**														

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	95	18,20	1,5	4,9	7,3	79,0	25,7	0,0	0,0	0,0	0,0	46,6	26,6	14,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	75	41,65	11,5	14,4	8,2	208,0	0,7	0,0	0,1	0,1	0,1	32,9	108,1	13,5	1,0	159,4	5,2	0,0	0,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,35	5,4	4,8	34,7	204,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	29,8	42,2	10,6	1,0	64,3	0,8	0,0	0,0
2011	332	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332	30	3,97	0,5	1,5	2,1	26,9	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	8,2	1,7	0,1	20,5	0,8	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,24	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,59	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:			**597**	**80,00**	**22,1**	**25,8**	**87,4**	**674,6**	**27,8**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**140,3**	**223,9**	**57,8**	**4,0**	**320,7**	**6,8**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	16,77	1,8	4,2	13,1	97,7	5,4	0,1	0,0	0,2	0,0	41,3	56,0	21,2	1,0	388,6	3,5	0,0	0,0
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	75	41,65	11,5	14,4	8,2	208,2	0,7	0,0	0,1	0,1	0,1	33,0	108,3	13,6	1,0	160,0	5,2	0,0	0,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	7,13	4,6	4,2	29,5	174,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	25,7	35,9	9,0	0,8	54,7	0,7	0,0	0,0
2011	332	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332	30	3,97	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	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,59	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,89	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**695**	**80,00**	**23,1**	**24,9**	**111,0**	**764,8**	**8,3**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**129,3**	**262,9**	**69,3**	**5,1**	**701,3**	**10,2**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:			**1292**	**160,00**	**45,2**	**50,7**	**198,4**	**1 439,4**	**36,2**	**0,5**	**0,4**	**0,4**	**0,3**	**269,6**	**486,7**	**127,1**	**9,0**	**1 022,0**	**17,0**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,4**														