



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "О  
И.Г. ТАМОВА



СОГЛАСОВАН  
ДИРЕКТОР

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 рецептов и карты	№ техноло-гическо-й карты	Применяемые наименования блюд	Цена, руб.	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины						Минеральные вещества									
						Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	30,93	10,9	9,0	31,2	248,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	245,6	157,5	19,5	1,2	69,6	0,0	0,0	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	31,51	5,0	4,5	0,3	51,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	19,9	69,6	4,3	0,9	95,4	5,1	0,0	0,0
2011	303	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКА)	11,52	0,6	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	391,4	2,6	0,0	0,0
2011	379	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	14,18	3,3	2,6	16,2	78,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	111,4	87,8	19,0	0,4	169,8	9,0	0,0	0,0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,69	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,3	0,6	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:		590	80,00	22,8	19,0	80,5	544,1	13,6	0,2	0,4	0,2	1,0	403,9	382,9	65,4	6,2	723,6	20,6	0,0	0,0	0,0
				1,0	0,7	3,5															
<b>Обед</b>																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	7,30	3,1	2,2	10,0	65,8	6,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	18,4	51,2	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	284	ПЛОД ИЗ ОТВАРОМ ГОРЯДЫХ	61,99	14,2	14,6	21,1	274,7	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,4	147,0	29,5	1,9	269,5	5,7	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	6,75	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008	115	ХЛЕБ РАЖИРСКИЙ	1,44	1,3	0,2	6,4	40,8	0,0	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	2,89	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	0,6	51,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:		555	80,00	21,7	17,4	65,1	651,9	6,7	0,2	0,1	0,3	0,0	62,1	249,2	67,3	4,3	349,5	6,6	0,0	0,0	0,0

**2 день**

Сборник рецептов и карты	№ техноло-гическо-й карты	Применяемые наименования блюд	Цена, руб.	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины						Минеральные вещества									
						Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-Й ВАРИАНТ)	6,36	1,0	3,8	8,2	72,2	9,7	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	34,4	21,7	13,5	0,9	172,2	2,1	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОРЯДЫХ (2-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ	53,62	9,5	14,0	13,0	230,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	73,0	10,7	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	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	
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,89	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	0,6	51,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:		575	80,00	17,4	22,7	94,0	652,9	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	
<b>Обед</b>																					
2011	62	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	11,82	1,6	4,8	10,1	90,7	6,8	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	41,6	41,5	20,6	1,0	294,7	4,5	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	45,02	7,4	8,1	5,3	124,1	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	64,0	9,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	11,24	3,0	3,8	31,4	171,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	65,0	21,7	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	6,20	0,2	0,2	27,5	115,0	2,6	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	115	ХЛЕБ РАЖИРСКИЙ	1,44	1,3	0,2	6,4	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	2,78	3,0	0,2	19,8	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:		654	80,00	15,5	17,1	102,8	634,7	10,4	0,1	0,0	0,5	0,0	77,6	224,7	72,4	4,9	372,2	5,8	0,0	0,0	

3 день

Сборник рецептов	№ техноло-гическо-й карты	Применение	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					
					Белок, г	Жиры, г	Углева-оды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																				Энер-гиче-ская ценность, ккал			
<b>Завтрак</b>																							
2008	190	КАША "ОРИЗА"	200	22,52	6,2	10,0	29,8	224,9	2,0	0,1	0,0	0,1	0,0	182,0	172,0	34,0	0,0	0,0	0,0				
2008	14	СЫР (ПОСЫЯЯИ)	13	11,84	3,9	3,8	0,0	47,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	114,4	85,0	4,8	0,1	0,0	0,0				
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯ)	15	878	0,1	7,3	0,1	85,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	2,0	5,0	0,0	0,0	0,0				
2008	608	ПЕРИКИ	45	8,20	2,1	2,1	33,8	164	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	22,5	4,1	2,4	32,0	0,0	0,0				
2011	379	КОРЕННЫМ НАПЮДС	200	14,10	3,3	2,4	16,2	780	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	199,6	9,0				
2011	338	ПЛОДЫ И ЛГОДЫ СВЕЖИЕ	130	11,52	0,5	0,5	17,7	61	13,0	0,0	0,0	0,0	23,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0				
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	2,88	3,1	0,2	20,1	94	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:			835	80,00	18,8	26,4	109,7	756	15,5	0,2	0,1	0,2	0,0	443,8	397,5	85,5	4,8	814,6	11,6	0,0			
<b>Обед</b>																							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,68	5,1	3,5	14,9	112	4,8	0,1	0,0	0,2	0,0	40,0	111,2	20,4	1,5	0,0	0,0				
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	45,25	11,4	19,7	11,4	288,5	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	30,7	124,6	21,1	1,5	174,6	4,8				
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	10,17	2,7	4,4	17,0	122	5,7	0,1	0,0	0,1	0,0	37,6	71,6	29,3	1,0	627,1	7,1				
2011	389	СУХ ФРУКТОВЫМ	180	10,58	0,9	0,2	17,6	75	1,4	0,0	0,0	0,0	11,3	51,3	6,9	2,3	216,0	1,8					
2008	115	ХЛЕБ РИСОВЫЙ	20	1,44	1,3	0,2	6,5	49,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1					
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,8	13,2	0,8	51,6	0,0					
Итого за прием пищи:			645	80,00	24,6	28,3	90,4	714	13,6	0,4	0,2	0,3	0,2	135,4	389,7	100,3	7,9	1106,5	14,8				

4 день

Сборник рецептов	№ техноло-гическо-й карты	Применение	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					
					Белок, г	Жиры, г	Углева-оды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																				Энер-гиче-ская ценность, ккал			
<b>Завтрак</b>																							
2011	285	НАГЕТСЫ	75	63,49	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				
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,65	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				
2008	431	ЧУМС СЫРОМ И ЛЬМОНОМ	207	5,12	0,3	0,1	7,5	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0				
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,76	2,9	0,2	15,1	60,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	31,8	12,8	0,8	45,0	0,0				
Итого за прием пищи:			479	80,00	26,6	32,9	84,0	597,1	3,7	0,2	0,1	0,1	0,1	44,2	274,5	60,2	3,9	255,0	6,3				
<b>Обед</b>																							
2008	108	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,49	2,3	3,9	11,5	60,3	0,5	0,0	0,0	0,2	0,2	18,8	25,0	6,9	0,5	55,0	1,7				
2011	293	НАГЕТСЫ	60	50,70	14,5	22,4	0,1	280,0	0,6	0,0	0,1	0,1	0,1	13,2	120,0	13,3	1,2	180,9	5,0				
2011	305	РАС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	10,89	2,9	5,8	3,0	166,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	7,0	57,3	10,7	0,4	43,9	0,6				
2008	394	КОМПОЗИ СВЕЖИМ ПЛОДОВ	200	6,70	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
2008	115	ХЛЕБ РИСОВЫЙ	20	1,44	1,3	0,2	6,5	49,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1					
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	32,8	12,9	0,8	50,3	0,0					
Итого за прием пищи:			639	80,00	24,2	30,7	97,6	754,5	3,1	0,1	0,1	0,3	0,4	83,6	263,5	60,6	4,7	336,3	8,4				



5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энерг. эти-меская ценно-сть, ккал			Витамины						Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
																						г
<b>Завтрак</b>																						
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	17,13	1,5	2,7	3,0	42,1	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	9,5	0,3	51,5	0,0	0,0	0,0	
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФАШЕ МИНТАЯ	80	40,23	6,9	5,9	111,3	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	107,8	26,2	0,5	185,9	50,8	0,0	0,2
2012	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,12	3,2	6,3	21,4	146,3	10,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	44,9	85,8	30,3	1,2	784,3	8,5	0,0	0,0
2012	348	СОУП ТОМАТНЫЙ НА ИВ	30	2,47	0,3	1,5	23,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	5,8	3,1	0,1	37,9	0,1	0,0	0,0	
2008	401	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	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	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	12,2	0,8	51,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>																						
<b>Обед</b>																						
2008	43	СВЕКОЛЬНИК	200	13,98	2,0	4,9	13,2	106,0	7,9	0,1	0,1	0,2	0,1	53,3	52,2	25,5	1,3	425,6	6,7	0,0	0,0	
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФАШЕ МИНТАЯ	80	40,23	7,3	6,0	10,2	133,4	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	45,1	113,0	27,2	0,6	205,4	51,6	0,0	0,2	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	10,91	3,0	4,7	19,3	131,5	9,3	0,1	0,1	0,0	0,1	40,5	72,2	27,3	1,1	687,6	7,7	0,0	0,0	
2011	388	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	10,58	0,6	0,2	17,0	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	8,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0	
2008	113	ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	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	12,2	0,8	51,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>																						

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энерг. эти-меская ценно-сть, ккал			Витамины						Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
																						г
<b>Завтрак</b>																						
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	22,18	5,0	8,1	27,9	203,3	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	133,1	136,8	29,7	1,3	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	68,6	4,3	0,9	50,4	8,1	0,0	0,0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИОН)	10	9,44	2,3	3,0	0,0	38,3	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	
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	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	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	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,16	3,3	2,4	16,0	78,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,8	19,0	0,4	169,6	9,0	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	12,2	0,8	51,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>																						
<b>Обед</b>																						
2008	91	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	13,26	1,9	4,2	13,3	101,9	5,4	0,1	0,1	0,2	0,1	24,3	54,6	20,3	0,6	394,1	4,0	0,0	0,0	
2012	282	ШАВЕЛЬ РУБЕЖНЫЙ ИЗ ГОРВИНЫ	70	51,49	10,8	14,2	10,1	210,5	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	12,6	107,2	18,9	1,6	256,4	3,6	0,0	0,0	
2008	208	МАХОРОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОУВАННЫЕ	145	8,27	5,2	4,5	29,8	191,5	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	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,75	0,2	0,1	15,0	69,0	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 РЖАНОМ	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
2008		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	12,2	0,8	51,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>																						

7 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. ценность			Витамины					Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																							
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОВОЩАМИ	65	12,14	2,6	5,3	3,9	74,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	48,82	7,8	11,4	7,1	184,5	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	16,0	88,5	9,1	0,9	99,4	3,4	0,0	0,0	
2008	328	ВИС ПИРАТУЩЕННИЙ С ОВОЩАМИ	150	13,61	3,7	4,6	39,5	209,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>555</b>	<b>80,00</b>	<b>17,2</b>	<b>21,6</b>	<b>84,6</b>	<b>692,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>130,5</b>	<b>248,3</b>	<b>54,3</b>	<b>4,0</b>	<b>289,8</b>	<b>6,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																							
2008	99	СУП ПОРЦИОННЫЙ С ОВОЩАМИ	200	5,58	5,1	3,6	14,9	112,8	4,8	0,1	0,0	0,0	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	50	44,30	9,4	8,9	7,2	146,8	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	10,1	79,0	0,6	0,8	103,3	2,8	0,0	0,0	0,1	
2011	305	ОВощная	125	11,52	3,0	3,9	31,5	173,4	0,0	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	
2011	305	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	10,58	0,0	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,9	216,0	1,8	0,0	0,0	
2008	206	ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,6	0,0	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	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>645</b>	<b>80,00</b>	<b>22,8</b>	<b>17,0</b>	<b>99,9</b>	<b>643,6</b>	<b>6,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>61,9</b>	<b>312,3</b>	<b>64,0</b>	<b>6,6</b>	<b>445,0</b>	<b>6,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>

8 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. ценность			Витамины					Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																								
2011	223	ЗАПЯНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	130	43,91	14,3	10,9	27,5	270,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	13	МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	10	8,78	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2011	339	ТВОРОГ СВЕЖИЙ	150	11,52	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	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	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,01	2,9	2,5	24,8	134,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>510</b>	<b>80,00</b>	<b>20,9</b>	<b>22,4</b>	<b>65,6</b>	<b>535,3</b>	<b>14,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>330,6</b>	<b>339,0</b>	<b>62,1</b>	<b>5,3</b>	<b>619,0</b>	<b>5,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																								
2011	82	БОРС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,82	1,6	4,6	10,1	90,7	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	41,6	41,5	30,6	1,0	234,7	4,5	0,0	0,0		
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90	46,25	11,2	19,7	10,0	262,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	31,0	121,6	16,9	1,7	163,3	5,3	0,0	0,1		
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	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	697,9	7,7	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	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	40	ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,6	0,0	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	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>675</b>	<b>80,00</b>	<b>20,3</b>	<b>29,6</b>	<b>95,9</b>	<b>734,8</b>	<b>18,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>133,1</b>	<b>293,5</b>	<b>87,8</b>	<b>6,4</b>	<b>1 226,4</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>



9 день

Сборник рецептов и карты	№ технол. рецепта	Прием пищи, наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ И МОРОЗЫЮ	60	4,88	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	107,8	2,0	0,0	0,0
2012	282	БИТЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,40	10,6	14,2	10,7	210,8	4,2	0,0	0,1	0,0	0,1	12,7	107,3	49,0	1,8	205,9	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	14,38	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	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2005	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	254,7	74,8	4,3	386,4	8,5	0,0	0,0
Обед																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,30	3,1	2,2	15,0	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	БИТЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,40	10,4	14,2	8,7	204,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	9,6	104,4	16,7	2,0	197,1	4,1	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,38	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	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	1,7	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
2009	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	24,5	105,0	897,7	6,4	0,2	0,1	0,2	0,1	56,6	280,9	83,0	5,0	273,3	5,2	0,0	0,0

10 день

Сборник рецептов и карты	№ технол. рецепта	Прием пищи, наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2011	293	НАГЕТСЫ	70	59,18	18,9	26,0	0,1	302,6	0,7	0,1	0,1	0,1	15,4	143,5	15,6	1,4	187,0	5,8	0,0	0,1	
2011	147	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ВРУСОЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	135	12,64	3,8	13,8	31,0	284,0	15,7	0,2	0,1	0,0	0,0	17,6	102,5	40,5	1,8	1112,1	9,8	0,0	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	5,12	0,3	0,1	15,2	60,0	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:			482	80,00	24,1	40,1	68,4	723,3	19,8	0,4	0,2	0,1	0,1	50,2	285,6	74,3	5,0	1351,3	16,6	0,0	0,2
Обед																					
2008	106	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,48	2,9	3,9	11,5	90,3	0,5	0,0	0,0	0,2	0,2	18,8	25,0	6,9	0,5	35,0	1,7	0,0	0,0
2011	293	НАГЕТСЫ	65	52,60	15,7	24,3	0,1	282,1	0,6	0,0	0,1	0,1	14,3	133,3	14,4	1,3	174,3	5,4	0,0	0,1	
2011	147	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ВРУСОЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	135	12,64	3,8	13,8	31,0	284,0	15,7	0,2	0,1	0,0	0,0	17,6	102,5	40,5	1,8	1112,1	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:			665	80,00	24,4	42,5	86,2	831,9	16,6	0,3	0,2	0,3	0,3	65,6	321,8	82,5	6,2	1420,2	18,0	0,0	0,2