

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

В.И. Вайрашечев
Д.И. Вайрашечев



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «ИИМ»
И.Г. ТАМОВА

Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Черкесска зимний период для детей 7-11 лет на 2024 учебный год (09.01.2024)

1 день

№ рецептур г/карты	№ технологической 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРЧЬЕ С СЫРОМ	150	31,83	9,9	12,2	28,8	266,0	0,1	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	208	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	19,50	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	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	0,0
2011	378	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,19	3,3	2,6	16,2	79,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,8	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	0,0
Итого за прием пищи:			580	80,00	21,8	20,0	78,1	562,1	13,6	0,2	0,4	0,2	1,9	406,9	352,9	65,4	6,2	728,6	20,5	0,0	0,0	0,0

Обед

2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,29	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	0,0
2011	244	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	115	60,57	13,0	13,6	19,4	252,7	0,3	0,0	0,1	0,1	0,0	22,4	147,0	28,5	1,9	269,5	5,7	0,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,82	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	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	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	0,0
Итого за прием пищи:			575	80,00	20,5	16,2	63,4	562,4	6,7	0,2	0,1	0,3	0,0	62,1	249,2	67,3	4,3	349,5	9,8	0,0	0,0	0,0

2 день

№ рецептур г/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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-й ВАРИАНТ)	55	5,61	0,7	2,8	6,0	53,0	9,0	0,0	0,0	0,3	0,0	32,1	20,3	12,6	0,8	160,7	2,0	0,0	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2-й ВАРИАНТ) С СОУСОМ	110	53,88	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	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,86	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	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	0,2	0,1	15,0	50,0	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	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	0,0
Итого за прием пищи:			555	80,00	17,1	21,7	91,8	643,7	10,8	0,1	0,0	0,3	0,0	65,3	212,9	66,5	4,1	212,3	2,0	0,0	0,0	0,0

Обед

2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,94	1,6	4,6	10,1	90,7	6,8	0,0	0,0	0,2	0,0	41,6	41,5	20,8	1,0	294,7	4,5	0,0	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	70	48,02	7,4	8,1	5,3	124,1	1,6	0,0	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	110	11,09	2,6	3,4	27,6	126,9	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	0,0
2008	384	КОМПОТ ИЗ СВЕЖАХ ПЛОДОВ	200	6,73	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	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	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	0,0
Итого за прием пищи:			639	80,00	16,1	16,7	99,0	588,9	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	0,0

3 день

Сборник рецептов гической карты	№ техноло-	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	22,52	6,2	10,0	28,8	224,0	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 (ПОРЦИЙМИ)	12	10,97	2,6	3,6	0,0	43,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	105,6	60,0	4,4	0,1	0,0	0,0				
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	9,72	0,1	7,3	0,1	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
2008	608	ПРЯНИКИ	45	8,20	2,7	2,1	33,8	184,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	22,5	4,1	0,4	32,0	0,0				
2011	379	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,18	3,3	2,4	16,2	79,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,8	19,0	0,4	169,6	9,0				
2011	333	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ)	130	11,52	0,5	0,5	12,7	51,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6				
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				
Итого за прием пищи:					637	80,00	18,7	26,1	108,7	733,1	15,5	0,2	0,1	0,2	0,0	438,0	392,3	85,1	4,6	614,6	11,6	0,0	0,0
Обед																							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,63	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				
2011	285	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	46,25	11,4	19,7	11,4	288,6	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	33,7	124,6	21,1	1,5	174,6	4,8				
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	9,22	2,1	3,5	14,3	97,5	8,7	0,1	0,1	0,0	0,1	37,6	71,6	26,3	1,0	637,1	7,1				
2011	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	10,56	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				
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	1,3	0,2	8,3	40,8	0,0	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	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0				
Итого за прием пищи:					620	80,00	23,90	27,40	585,80	15,90	0,40	0,20	0,30	0,20	135,40	365,70	100,30	7,90	1106,50	14,80	0,00	0,10	

4 день

Сборник рецептов гической карты	№ техноло-	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
2011	293	НАГЕТСЫ	75	83,48	20,0	28,0	14,0	330,1	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	140	6,65	3,4	4,3	35,2	192,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0				
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	5,14	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				
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,73	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				
Итого за прием пищи:					460	80,00	26,6	32,6	635,4	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	7,62	2,3	3,9	11,5	90,3	0,5	0,0	0,0	0,2	0,2	18,8	29,0	6,8	0,5	55,0	1,7				
2011	293	НАГЕТСЫ	60	50,70	14,3	22,4	0,1	250,0	0,6	0,0	0,1	0,1	0,1	13,2	123,0	13,3	1,2	160,9	5,0				
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	115	10,73	2,7	3,6	28,9	159,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	7,0	57,3	19,7	0,4	42,9	0,6				
2008	384	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,73	0,2	0,2	27,8	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0				
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	1,3	0,2	8,6	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1				
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,76	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				
Итого за прием пищи:					634	80,00	24,0	30,5	565,5	757,7	3,1	0,1	0,1	0,3	0,4	58,6	263,5	50,6	4,7	336,3	8,4	0,0	0,1

5 День

№ Сборник рецептур гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг
				г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Завтрак																					
2012	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	15,40	45	1,4	2,4	8,5	2,7	37,9	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	9,5	0,3	51,9	0,0	0,0	
2011	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	40,23	80	6,9	5,5	111,3	8,5	111,3	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	39,0	107,9	26,2	0,9	195,9	50,8	0,0	
2011	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	13,88	150	3,2	5,3	21,4	146,2	9,0	0,1	0,1	0,0	0,1	39,9	74,4	29,3	1,0	662,4	7,6	0,0	0,0	
2012	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	2,47	25	0,3	1,3	1,6	19,5	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	4,6	5,8	3,1	0,1	37,9	0,1	0,0	0,0	
2003	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	5,14	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	
2008	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	
Итого за прием пищи:				80,00	15,2	14,8	69,5	471,7	15,8	0,3	0,2	0,1	0,1	106,7	258,9	83,3	4,1	899,7	58,5	0,0	0,2
Обед																					
2008	СВЕКОЛЬНИК	14,43	200	2,0	4,5	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	
2011	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ОМЛЕ МИНТАЯ	37,72	75	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	
2011	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	12,95	140	3,0	5,0	19,9	135,5	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	
2011	СОК ФРУКТОВЫЙ	10,56	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	
2008	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	
2008	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	
Итого за прием пищи:				80,00	17,6	15,8	88,5	585,5	19,0	0,4	0,3	0,2	0,2	163,0	309,7	103,5	7,2	1614,7	88,8	0,0	0,2

6 День

№ Сборник рецептур гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг
				г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Завтрак																					
2008	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	22,39	200	5,0	8,1	27,9	205,3	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	138,1	135,8	29,7	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	19,58	40	5,0	4,5	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	
2008	СЫР (ПОРЦИИ)	9,44	10	2,3	3,0	0,0	36,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,0	50,0	3,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	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	351,4	2,6	0,0	0,0	
2011	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	14,19	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	
2008	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	
Итого за прием пищи:				80,00	19,2	18,7	77,6	637,7	14,8	0,2	0,3	0,2	0,9	397,4	392,2	80,3	6,4	639,0	19,7	0,0	0,0
Обед																					
2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	14,18	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	
2012	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	
2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	7,33	120	4,2	3,7	24,6	150,2	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	ЧАЙ С САХАРОМ	2,77	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	
2008	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	
2008	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	
Итого за прием пищи:				80,00	21,3	22,6	91,6	658,1	5,5	0,3	0,2	0,2	0,2	58,4	254,5	66,7	5,9	679,3	8,7	0,0	0,0

7 день

№ Сборник рецептур гической карты	№ техноло- рецептур гической 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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Sb, мг	F, мг	Mg, мг	
																						Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																						
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	11,59	2,9	5,8	4,3	80,8	1,9	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	110	48,62	7,6	11,4	7,1	164,5	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	88,5	9,1	0,9	99,4	3,4	0,0	0,0	
2008	326	РАС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	14,14	3,7	4,6	38,5	209,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	79,0	26,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	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:																						
					560	80,00	17,5	22,1	55,0	609,0	2,3	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,63	5,1	3,6	14,8	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	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	44,80	9,4	8,9	7,3	146,6	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	
2011	305	РАС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	110	10,67	2,7	3,4	28,2	159,3	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	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	10,38	0,9	0,2	17,5	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	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	2,89	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:																						
					630	80,00	22,5	16,5	55,6	623,6	6,5	0,2	0,1	0,2	81,5	312,3	84,0	6,6	445,0	6,3	0,0	0,1

8 день

№ Сборник рецептур гической карты	№ техноло- рецептур гической 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	Sb, мг	F, мг	Mg, мг	
																						Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																						
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	53,11	13,3	19,0	25,7	249,7	0,2	0,0	0,2	0,1	0,1	178,6	189,1	24,5	0,6	202,0	2,9	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,72	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	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	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:																						
					500	80,00	17,2	19,1	73,6	540,5	13,2	0,1	0,2	0,2	214,6	247,0	52,1	5,3	615,0	5,5	0,0	0,0
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,94	1,6	4,6	10,1	90,7	6,8	0,0	0,0	0,2	0,0	41,8	41,5	25,6	1,0	294,7	4,5	0,0	0,0	
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	46,25	11,2	19,7	10,0	282,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	31,0	121,5	18,9	1,7	165,3	5,3	0,0	0,1	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	10,76	2,5	4,0	16,4	112,2	9,3	0,1	0,1	0,0	0,1	40,5	77,2	27,3	1,1	697,6	7,7	0,0	0,0	
2008	394	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,73	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	40	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:																						
					655	80,00	19,9	28,9	93,0	715,5	18,6	0,3	0,2	0,3	133,1	295,5	87,8	6,4	1 226,4	18,6	0,0	0,1

9 день

Сборник рецептов гической 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	5,18	1,0	6,5	5,0	82,7	6,1	0,0	0,3	0,0	25,0	10,9	0,5	107,6	2,0	0,0	0,0	
2012	282	БИТОНКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,40	10,6	14,2	10,2	210,8	0,2	0,0	0,1	0,0	12,7	107,3	1,8	206,6	3,7	0,0	0,0	
2011	332	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332	25	2,91	0,4	1,3	1,8	22,6	0,3	0,0	0,0	0,0	8,5	8,3	1,7	20,6	0,8	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,96	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,0	4,0	1,0	0,0	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	9,2	33,6	13,2	6,8	51,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			545	80,00	18,9	25,9	89,8	676,8	3,6	0,1	0,3	0,1	71,4	254,2	74,8	4,8	388,4	6,5	0,0	0,0

Обед

2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,25	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	
2012	282	БИТОНКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,40	10,4	14,2	8,7	204,1	0,0	0,0	0,1	0,0	9,8	104,4	16,7	2,0	197,1	4,1	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	185	13,37	3,2	4,1	33,9	185,4	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	2,77	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	
2008		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	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,73	2,9	0,2	19,1	90,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,7	31,9	12,6	0,8	49,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			663	80,00	21,1	21,0	101,2	677,1	6,4	0,2	0,1	0,2	0,1	56,6	290,9	63,0	6,0	273,3	5,2	0,0	0,0

10 день

Сборник рецептов гической 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг
Завтрак																				
2011	283	НАГЕТСЫ	70	80,16	16,9	26,0	0,1	302,6	0,7	0,1	0,1	0,1	15,4	143,5	15,6	1,4	187,8	5,8	0,0	0,1
2011	147	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСЧОКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	135	12,97	3,8	13,8	31,0	264,0	15,7	0,2	0,1	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	5,14	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2006		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,73	2,9	0,2	19,1	90,0	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			450	80,00	23,9	40,1	65,4	718,6	19,4	0,4	0,2	0,1	50,2	289,6	74,3	5,0	1351,3	15,6	0,0	0,2

Обед

2008	106	СУП-ПАША ДОМАШНЯЯ	200	7,62	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	14,3	133,3	14,4	1,3	174,3	5,4	0,0	0,1	
2011	147	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСЧОКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	135	12,97	3,8	13,8	31,0	264,0	15,7	0,2	0,1	0,0	17,6	102,5	40,5	1,8	112,1	9,8	0,0	0,1	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	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	
2008		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	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,60	2,8	0,2	18,0	85,2	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			656	80,00	28,1	42,5	84,1	822,4	16,8	0,3	0,2	0,3	68,5	323,8	82,8	6,2	1420,2	16,0	0,0	0,0	