СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

Э.М. Байрамуков

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "ОЛИМП"
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

1 день

Сборник рецептур	№ технолого-гическо	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	180	39,83	11,9	14,6	34,5	319,2	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 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	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	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	2,88	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:				80,00	23,80	22,20	94,20	678,50	13,6	0,2	0,4	0,2	1,0	407,0	362,9	65,5	6,2	728,5	20,4	0,0	0,1
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	14,3	14,7	21,2	274,3	0,5	0,0	0,1	0,1	0,0	23,2	147,4	28,8	1,9	272,4	5,7	0,0	0,1
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	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	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:				80,00	22,00	17,30	86,70	590,60	6,9	0,2	0,1	0,3	0,0	63,9	249,0	70,4	3,9	351,0	5,7	0,0	0,1
Всего за день:				160,00	45,80	39,50	180,90	1269,10	20,5	0,5	0,5	0,5	1,0	470,9	611,8	136,0	10,1	1 079,6	26,1	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	0,9	4,0														

2 день

Сборник рецептур	№ технолого-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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	4,77	0,9	0,2	3,1	19,3	20,1	0,0	0,0	0,1	0,0	11,2	20,9	16,1	0,8	232,9	1,6	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80/30	53,62	10,3	17,7	12,1	248,1	3,2	0,0	0,1	0,1	0,0	20,1	102,7	20,0	1,5	224,2	4,2	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,17	3,2	5,3	21,4	146,3	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,6	0,4	30,1	142,1	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	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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
Итого за прием пищи:				**80,00**	**19,30**	**23,70**	**81,90**	**617,80**	**36,7**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**93,4**	**253,0**	**84,6**	**5,3**	**1 273,3**	**14,3**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,82	1,5	3,9	9,9	83,4	6,6	0,0	0,0	0,2	0,1	41,5	39,7	19,2	1,0	276,1	4,7	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	46,02	9,4	16,2	11,1	227,3	2,9	0,0	0,1	0,1	0,0	18,3	93,5	18,3	1,4	203,6	3,8	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	11,24	3,0	4,9	20,0	136,6	9,7	0,1	0,1	0,0	0,1	42,0	80,2	28,3	1,1	713,4	8,0	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	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,22	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:				**80,00**	**18,70**	**25,60**	**99,00**	**704,40**	**21,3**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**122,5**	**267,8**	**89,6**	**5,7**	**1 270,5**	**16,5**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**160,00**	**38,00**	**49,30**	**180,90**	**1322,20**	**58,0**	**0,6**	**0,4**	**0,6**	**0,2**	**216,0**	**520,8**	**174,2**	**11,0**	**2 543,8**	**30,8**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**4,7**														

3 день

Сборник рецептур	№ технолого-гическо	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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	22,52	6,2	10,0	26,8	224,0	2,0	0,1	0,0	0,1	-0,0	182,0	172,0	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	11,94	3,0	3,9	0,0	47,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	114,4	65,0	4,8	0,1	0,0	0,0	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
2008		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	200	14,16	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	2,88	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:				**80,00**	**18,90**	**27,40**	**120,10**	**808,90**	**15,5**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**0,0**	**443,8**	**397,3**	**85,4**	**4,5**	**614,6**	**11,6**	**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	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	46,25	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
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	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	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,98	4,2	0,3	27,6	130,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,7	46,2	18,2	1,1	71,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**80,00**	**24,40**	**28,40**	**118,60**	**829,00**	**7,5**	**0,3**	**0,1**	**0,3**	**0,1**	**103,8**	**364,3**	**98,2**	**6,0**	**246,4**	**5,4**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**160,00**	**43,30**	**55,80**	**238,70**	**1637,90**	**23,0**	**0,6**	**0,3**	**0,5**	**0,1**	**547,6**	**761,6**	**183,7**	**10,5**	**860,9**	**17,0**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**5,5**														

4 день

Сборник рецептур	№ технолого-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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	293	НАГГЕТСЫ	70	63,48	19,7	22,9	13,6	339,3	0,5	0,1	0,2	0,1	0,5	95,9	222,9	27,6	2,5	224,3	9,3	0,0	0,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	120	10,89	2,9	3,8	30,2	166,9	0,4	0,0	0,0	0,2	0,1	12,5	64,6	23,2	0,5	70,1	1,2	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		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:				**80,00**	**25,90**	**27,00**	78,90	**660,90**	**0,9**	**0,2**	**0,3**	**0,3**	**0,6**	**122,6**	**329,1**	**68,0**	**4,8**	**346,0**	**10,4**	**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	НАГГЕТСЫ	60	54,36	16,9	19,6	11,6	290,1	0,4	0,1	0,2	0,1	0,5	82,1	190,6	23,6	2,1	192,0	7,9	0,0	0,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	125	11,08	3,0	4,0	31,5	174,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	7,3	59,8	20,5	0,4	44,8	0,6	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	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:				**80,00**	**27,00**	**28,00**	99,70	**756,60**	**0,9**	**0,2**	**0,3**	**0,3**	**0,7**	**127,0**	**337,9**	**74,9**	**5,2**	**369,1**	**10,2**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**160,00**	**52,90**	**55,00**	178,60	**1417,50**	**1,9**	**0,4**	**0,5**	**0,6**	**1,3**	**249,6**	**667,0**	**142,9**	**10,0**	**715,1**	**20,6**	**0,1**	**0,3**
Сбалансированность:					1	1,0	3,4														

5 день

Сборник рецептур	№ технолого-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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	8,10	0,6	0,1	1,7	9,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	29,3	9,8	0,7	98,3	2,1	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	80/30	40,21	12,2	21,7	26,2	354,0	10,4	0,2	0,1	0,1	0,3	122,6	263,4	62,7	3,3	654,1	77,3	0,0	0,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,17	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 (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	351,4	2,6	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	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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
Итого за прием пищи:				**80,00**	**19,90**	**27,90**	**97,30**	**727,90**	**43,7**	**0,4**	**0,3**	**0,2**	**0,4**	**221,5**	**436,4**	**131,4**	**9,9**	**1 929,7**	**90,5**	**0,0**	**0,4**
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	3,25	0,2	0,0	0,7	4,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	12,6	4,2	0,3	42,2	0,9	0,0	0,0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	13,26	2,0	4,2	13,5	103,1	7,0	0,1	0,1	0,2	0,1	30,1	56,9	22,3	0,8	415,4	4,0	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	80/30	40,21	12,2	21,7	26,2	354,0	8,6	0,1	0,1	0,1	0,2	111,3	240,0	58,8	2,7	577,0	75,3	0,0	0,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,17	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	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,79	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	4,32	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:				**80,00**	**22,20**	**31,60**	**111,30**	**827,10**	**28,9**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**0,4**	**215,4**	**445,6**	**137,3**	**6,3**	**1 877,4**	**88,7**	**0,0**	**0,4**
Всего за день:				**160,00**	**42,10**	**59,50**	**208,60**	**1555,00**	**72,7**	**0,8**	**0,6**	**0,5**	**0,8**	**436,9**	**882,0**	**268,7**	**16,2**	**3 807,1**	**179,2**	**0,0**	**0,8**
Сбалансированность:					**1**	**1,5**	**5,0**														

6 день

Сборник рецептур	№ технолого-ческой 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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	22,52	5,0	8,1	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
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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	9,44	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
2008		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	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	35	2,55	2,7	0,2	17,6	82,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,1	29,4	11,6	0,7	45,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**80,00**	**21,50**	**20,80**	**118,90**	**753,80**	**14,8**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**0,9**	**391,3**	**410,5**	**82,7**	**6,6**	**664,5**	**19,7**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008	43	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	13,96	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
2012	282	КОТЛЕТЫ 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	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	7,57	4,9	4,2	27,8	169,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	3,5	31,4	6,1	0,7	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	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:				**80,00**	**22,10**	**23,50**	**94,80**	**681,20**	**7,8**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**85,5**	**251,4**	**72,1**	**6,1**	**701,4**	**10,8**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**160,00**	**43,60**	**44,30**	**213,70**	**1435,00**	**22,7**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**1,1**	**476,8**	**661,9**	**154,8**	**12,8**	**1 365,9**	**30,4**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,9**														

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																					
2011	293	НАГГЕТСЫ	70	63,48	19,7	22,9	13,6	339,3	0,6	0,1	0,3	0,2	1,0	130,3	282,5	33,5	3,2	269,8	13,3	0,0	0,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	120	10,89	2,9	3,8	30,2	166,9	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	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		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:				**80,00**	**25,90**	**27,00**	**78,90**	**660,90**	**0,6**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**1,0**	**151,5**	**381,4**	**70,4**	**5,4**	**364,3**	**13,9**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,49	2,3	3,9	11,5	90,3	0,6	0,0	0,0	0,2	0,2	23,6	36,4	8,6	0,6	68,8	2,1	0,0	0,0
2011	293	НАГГЕТСЫ	60	54,36	16,9	19,6	11,6	290,1	0,5	0,1	0,3	0,2	0,8	112,0	242,4	28,8	2,7	231,5	11,4	0,0	0,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	125	11,08	3,0	4,0	31,5	174,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	7,3	59,7	20,5	0,4	44,6	0,6	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	11,4	2,4	81,6	3,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**80,00**	**27,00**	**28,00**	**99,70**	**756,60**	**1,1**	**0,3**	**0,4**	**0,4**	**1,1**	**158,7**	**398,6**	**73,3**	**7,1**	**426,5**	**17,5**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**160,00**	**52,90**	**55,00**	**178,60**	**1417,50**	**1,6**	**0,5**	**0,7**	**0,6**	**2,1**	**310,2**	**780,0**	**####**	**12,5**	**790,8**	**31,4**	**0,1**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,0**														

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	105/20	42,66	14,4	11,3	15,3	224,4	0,2	0,0	0,2	0,1	0,1	121,7	157,9	19,2	0,6	123,9	1,9	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 (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	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	2,88	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:				**80,00**	**21,40**	**22,70**	**74,80**	**597,40**	**13,7**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**264,1**	**295,7**	**61,8**	**4,7**	**706,5**	**13,5**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,82	1,5	3,9	9,9	83,4	6,6	0,0	0,0	0,2	0,1	41,5	39,7	19,2	1,0	276,1	4,7	0,0	0,0
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	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
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,37	3,2	5,3	21,4	146,3	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	44,8	85,8	30,3	1,2	764,4	8,5	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	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,21	4,4	0,4	29,1	137,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,3	48,7	19,1	1,2	74,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**80,00**	**18,7**	**18,7**	**95,6**	**628,9**	**19,4**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**116,7**	**257,2**	**82,2**	**5,2**	**1 220,9**	**16,1**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**160,00**	**40,10**	**41,40**	**170,40**	**1226,30**	**33,1**	**0,5**	**0,6**	**0,4**	**0,3**	**380,8**	**552,9**	**144,0**	**9,9**	**1 927,4**	**29,6**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,2**														

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	7,21	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,1	8,4	0,6	84,3	1,8	0,0	0,0
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,40	10,8	14,4	10,5	214,3	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	19,1	112,5	18,1	2,0	216,6	4,9	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	13,39	3,5	4,5	36,5	199,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	21,1	174,4	117,2	4,1	245,9	2,1	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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		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:				**80,00**	**18,18**	**19,30**	**83,80**	**578,70**	**9,2**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**71,1**	**355,6**	**161,9**	**8,5**	**598,4**	**8,9**	**0,0**	**0,1**
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
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,40	10,8	14,4	10,5	214,3	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	19,7	112,2	19,6	1,8	215,9	4,3	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	145	14,23	3,7	4,9	38,5	201,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	62,4	20,8	0,5	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	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:				**80,00**	**22,40**	**22,00**	**110,10**	**714,50**	**9,6**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**0,1**	**68,7**	**286,2**	**85,2**	**5,3**	**293,3**	**4,3**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**160,00**	**40,58**	**41,30**	**193,90**	**1293,20**	**18,8**	**0,6**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**139,8**	**641,8**	**247,1**	**13,8**	**891,6**	**13,2**	**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																					
2012	254	РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ В СУХАРЯХ	80	59,83	9,6	1,2	4,2	66,1	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	31,3	145,5	32,8	1,1	246,9	77,8	0,0	0,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,17	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	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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		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:				**80,00**	**16,20**	**6,80**	**60,90**	**369,10**	**13,8**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**93,4**	**274,9**	**81,3**	**4,1**	**1 062,7**	**86,4**	**0,0**	**0,4**
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
2012	254	РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ В СУХАРЯХ	75	54,54	9,0	3,4	4,0	82,4	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2	29,8	136,9	30,8	1,0	232,0	73,0	0,0	0,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	9,71	2,5	4,2	17,1	117,1	8,3	0,1	0,1	0,0	0,1	35,9	68,7	24,3	1,0	611,5	6,8	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	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:				**80,00**	**21,40**	**11,70**	**81,10**	**514,40**	**13,5**	**0,4**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**124,5**	**375,2**	**109,2**	**5,7**	**920,8**	**79,8**	**0,0**	**0,3**
Всего за день:				**160,00**	**37,60**	**18,50**	**142,00**	**883,50**	**27,2**	**0,6**	**0,4**	**0,3**	**0,5**	**217,9**	**650,1**	**190,5**	**9,8**	**1 983,6**	**166,2**	**0,0**	**0,7**
Сбалансированность:					**1**	**0,5**	**3,8**														