



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ОО «ОЛИМП»
И.Г. ТАМОВА

Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Черкесска
весенний период для детей 7-11 лет на 2024 учебный год (01.03.2024)

1 день

№ Сборник рецептур гчесской карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	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	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	31,83	150	9,9	12,2	28,8	266,0	0,1	0,1	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	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	19,58	40	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	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	361,4	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	КОВБЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	14,19	200	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	169,6	9,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				560	80,00	21,8	20,0	78,1	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	0,0	0,0	0,0	0,0

Обед

2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	8,29	200	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	0,0	0,0	0,0	
2011	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	64,62	110	12,4	13,0	18,6	241,7	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	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	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	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	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				570	80,00	15,70	78,20	534,00	6,70	0,20	0,10	0,30	0,00	58,60	257,20	69,50	5,30	348,30	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

2 день

№ Сборник рецептур гчесской карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	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	2	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																									
2008	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ	59,49	110	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	0,0	0,0	0,0	
2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	14,86	150	3,6	4,6	37,7	205,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	76,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	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	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	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				500	80,00	18,90	85,80	590,70	1,80	0,10	0,00	0,00	0,00	33,20	192,60	53,90	3,30	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	11,94	200	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	0,0	0,0	0,0		
2008	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	48,08	70	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	0,0	0,0	0,0		
2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	11,09	110	2,6	3,4	27,6	125,9	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	0,0	0,0	0,0		
2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	6,73	200	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	0,0	0,0	0,0		
2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,16	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				610	80,00	14,10	86,00	526,70	10,40	0,10	0,00	0,20	0,00	74,00	207,30	68,60	4,10	345,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ОО «ОЛИМП»
И.Г. ТАМОВА

Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Черкесска
весенний период для детей 7-11 лет на 2024 учебный год (01.03.2024)

5 День

Сборник рецептур гической карты	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																					
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	15,40	1,4	2,4	2,7	37,9	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	27,2	9,5	0,3	51,9	0,0	0,0	
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	80	40,23	6,9	5,5	8,5	111,3	0,5	0,1	0,0	0,0	38,0	107,9	26,2	0,9	195,9	50,8	0,0	0,2	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,88	3,2	5,3	21,4	146,3	9,0	0,1	0,0	0,1	38,9	74,4	26,3	1,0	662,4	7,6	0,0	0,0	
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	2,47	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	
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	
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	
Итого за прием пищи:			547	80,00	15,2	14,8	69,5	471,7	15,8	0,3	0,2	0,1	108,7	258,9	83,3	4,1	999,7	58,5	0,0	0,2	
Обед																					
2008	43	СВЕКОЛЬНИК	200	14,43	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	
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	75	37,72	7,3	6,6	10,2	133,4	0,5	0,1	0,0	0,0	45,1	113,0	27,2	0,9	205,4	51,5	0,0	0,2	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	12,95	3,0	5,0	19,9	136,5	9,3	0,1	0,1	0,0	40,5	77,2	27,3	1,1	687,6	7,7	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	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	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	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			655	80,00	17,6	16,8	89,5	586,5	19,0	0,4	0,3	0,2	163,0	309,7	103,5	7,2	1 614,7	68,8	0,0	0,2	

6 День

Сборник рецептур гической карты	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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
Завтрак																					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	22,39	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	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	19,58	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	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	9,44	2,3	3,0	0,0	36,3	0,0	0,0	0,0	0,0	88,0	50,0	3,7	0,1	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	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,19	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	
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	
Итого за прием пищи:			620	80,00	19,2	18,7	77,0	537,7	14,8	0,2	0,3	0,2	0,9	387,4	392,2	80,3	6,4	639,0	19,7	0,0	0,0
Обед																					
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	14,18	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	
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	52,99	9,8	13,0	9,4	195,5	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	12,6	107,2	18,9	1,8	206,4	3,6	0,0	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	7,33	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	
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 ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,73	2,9	0,2	19,1	90,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,7	31,9	12,5	0,8	49,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			623	80,00	19,00	21,20	81,40	597,60	5,60	0,30	0,20	0,20	0,20	54,30	235,40	62,20	5,10	649,50	7,60	0,00	0,00

7 день

Сборник рецептур гической карты	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
																						г	г
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	0,0	0,0	88,3	59,2	12,0	0,7	138,9	3,2	0,0	0,0
2011	280	ФРИКАДЕЛКИ 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	0,0	16,0	68,5	9,1	0,9	99,4	3,4	0,0	0,0	0,0
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	14,14	3,7	4,6	38,5	209,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	79,0	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	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	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	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			560	80,00	17,5	22,1	85,0	609,0	2,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	130,5	248,3	64,3	4,0	289,9	6,6	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	308	ФРИКАДЕЛКИ 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	0,0	0,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	110	10,57	2,7	3,4	28,2	153,3	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	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	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	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	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	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			630	80,00	22,5	16,5	96,6	623,5	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	0,0	0,1

8 день

Сборник рецептур гической карты	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
																						г	г
Завтрак																							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	53,11	13,3	10,0	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	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	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	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	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	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	0,1	214,6	247,0	52,1	5,3	615,0	5,5	0,0	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	41,8	41,5	20,6	1,0	294,7	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	46,25	11,2	19,7	10,0	262,1	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	0,0	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	687,6	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ 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	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	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	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	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	0,2	133,1	295,5	87,8	6,4	1 226,4	18,6	0,0	0,1	0,0	0,1

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	57,07	70	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	2,42	20	0,3	1,0	1,4	18,0	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	14,86	150	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	2,77	200	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	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:			80,00	480	17,80	20,10	84,40	589,50	0,50	0,10	0,10	0,00	0,10	46,40	235,20	63,90	4,30	278,80	4,50	0,00	0,00
Обед																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	8,29	200	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	52,99	65	9,8	13,0	9,4	195,5	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	11,78	120	2,8	3,6	30,1	164,8	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	2,77	200	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,73	38	2,9	0,2	19,1	90,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,7	31,9	12,5	0,8	49,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			80,00	643	20,10	19,30	98,10	647,90	6,40	0,20	0,10	0,20	0,10	56,60	290,90	83,00	6,00	273,30	5,20	0,00	0,00

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	293	НАГЕТСЫ	59,16	70	16,9	26,0	0,1	302,6	0,7	0,1	0,1	0,1	15,4	143,5	15,6	1,4	187,6	5,8	0,0	0,1	
2011	147	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	12,97	135	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	5,14	207	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	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,73	38	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	0,0
Итого за прием пищи:			80,00	450	23,9	40,1	65,4	718,6	19,4	0,4	0,2	0,1	0,1	50,2	289,6	74,3	5,0	1351,3	15,6	0,0	0,2
Обед																					
2008	106	СУП-ПАЦША ДОМАШНЯЯ	7,62	200	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	52,60	65	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 БРУСЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	12,97	135	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	2,77	200	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,60	36	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	0,0
Итого за прием пищи:			80,00	656	26,1	42,5	84,1	822,4	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