

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

М. КОУ, СОУШ  
Р.И. АИМОВАУТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "Олимп"  
И.Г. Табова

Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся школ города Черкесска  
на зимний период для детей в возрасте 7-11 лет (с 13.01.2025г) на 2025 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	43,61	10,57	13,01	30,68	283,70	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	218,30	140,01	16,50	1,09	79,61	0,67	0,01	0,02
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	19,98	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			560	80,00	18,54	18,31	73,74	537,15	13,07	0,18	0,28	0,19	0,99	270,92	257,06	45,15	6,46	536,06	11,32	0,02	0,05
<b>Обед</b>																					
2008	196	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	9,95	2,32	3,86	11,54	90,29	0,48	0,03	0,04	0,19	0,15	18,84	29,04	6,87	0,45	54,98	1,67	0,00	0,01
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	65,44	11,40	11,81	16,91	219,40	0,24	0,04	0,07	0,11	0,00	17,90	117,62	22,82	1,50	215,45	4,57	0,00	0,04
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			525	80,00	15,83	15,93	58,00	428,90	0,72	0,11	0,12	0,30	0,15	47,49	175,66	41,94	3,45	302,68	6,24	0,00	0,05

## 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	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	75/30	54,07	9,66	16,52	11,01	230,71	1,39	0,04	0,05	0,08	0,00	18,22	95,78	16,87	1,39	192,87	3,97	0,00	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	16,68	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,29	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			522	80,00	17,93	21,65	92,46	634,23	4,39	0,17	0,09	0,11	0,00	50,02	234,78	64,87	4,59	271,67	5,09	0,00	0,04
<b>Обед</b>																					
2008	43	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	19,99	2,03	4,59	13,16	106,00	7,84	0,05	0,06	0,22	0,06	53,34	57,21	25,48	1,30	426,88	6,66	0,00	0,03
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	60/20	43,99	8,33	14,02	9,21	195,89	1,12	0,03	0,05	0,06	0,00	15,18	82,37	14,18	1,19	168,00	3,46	0,00	0,03
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	11,13	2,40	3,07	25,13	137,33	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	7,33	52,00	17,33	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			610	80,00	15,26	21,97	77,55	570,27	8,96	0,15	0,13	0,30	0,06	87,75	224,78	70,89	4,49	633,58	10,12	0,00	0,06

## 3 день

Сборник рецептов	№ 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	І, мкг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	210	31,14	6,51	10,50	28,14	235,17	2,10	0,10	0,00	0,08	0,00	191,08	180,58	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	13,82	2,53	3,26	0,00	39,97	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	96,80	55,00	4,03	0,11	0,00	0,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	15,59	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,29	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			<b>608</b>	<b>80,00</b>	<b>13,01</b>	<b>22,93</b>	<b>76,25</b>	<b>567,97</b>	<b>18,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>326,88</b>	<b>295,48</b>	<b>68,33</b>	<b>4,77</b>	<b>413,00</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																				
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	14,60	5,12	3,60	14,88	112,80	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	65	42,07	9,28	15,91	9,33	217,65	0,57	0,05	0,08	0,06	0,09	32,77	102,53	17,54	1,30	142,88	3,90	0,01
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	17,12	2,12	3,52	14,28	97,53	6,92	0,08	0,07	0,02	0,05	29,91	57,21	20,21	0,81	509,50	5,70	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			<b>615</b>	<b>80,00</b>	<b>20,33</b>	<b>23,50</b>	<b>77,02</b>	<b>599,82</b>	<b>12,29</b>	<b>0,35</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>118,18</b>	<b>321,54</b>	<b>85,85</b>	<b>6,03</b>	<b>718,28</b>	<b>10,72</b>	<b>0,01</b>

## 4 день

Сборник рецептов	№ 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	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	7,73	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00
2011	290	ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	55,32	14,09	17,57	3,62	233,49	1,38	0,05	0,11	0,08	0,01	29,61	127,55	16,87	1,34	206,47	5,73	0,01	0,01
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,06	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			<b>510</b>	<b>80,00</b>	<b>20,42</b>	<b>22,49</b>	<b>71,88</b>	<b>574,44</b>	<b>2,88</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>59,41</b>	<b>245,95</b>	<b>60,97</b>	<b>3,72</b>	<b>287,47</b>	<b>5,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>
<b>Обед</b>																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13,46	3,12	2,24	16,00	96,81	6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,21	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	290	ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	52,00	12,72	16,05	3,51	213,84	1,18	0,05	0,10	0,08	0,01	28,11	114,79	14,63	1,19	177,76	5,45	0,01	0,01
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	9,65	2,88	3,68	30,16	164,80	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	8,80	62,40	20,80	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			<b>640</b>	<b>80,00</b>	<b>21,21</b>	<b>22,26</b>	<b>79,72</b>	<b>606,50</b>	<b>7,58</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>0,01</b>	<b>67,21</b>	<b>261,60</b>	<b>69,33</b>	<b>4,07</b>	<b>216,46</b>	<b>5,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>

## 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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	8,10	0,73	1,35	1,52	21,07	1,40	0,02	0,01	0,00	0,00	5,02	13,59	4,75	0,16	25,96	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	70/30	41,34	9,45	8,08	11,63	160,57	0,50	0,07	0,09	0,02	0,08	43,90	142,39	33,55	1,14	251,77	67,39	0,01	0,28	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	25,67	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>80,00</b>	<b>15,85</b>	<b>14,99</b>	<b>64,62</b>	<b>458,99</b>	<b>12,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>105,68</b>	<b>275,00</b>	<b>82,51</b>	<b>4,12</b>	<b>1 080,68</b>	<b>75,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	15,78	1,60	4,60	10,12	90,68	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,00	0,00
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	70/30	41,34	9,45	8,08	11,63	160,57	0,50	0,07	0,09	0,02	0,08	43,90	142,39	33,55	1,14	251,77	67,39	0,01	0,28	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	17,12	2,12	3,52	14,28	97,53	6,92	0,08	0,07	0,02	0,05	29,91	57,21	20,21	0,81	509,50	5,70	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,53	1,75	0,14	11,54	54,47	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,29	19,32	7,59	0,46	29,67	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>643</b>	<b>80,00</b>	<b>16,44</b>	<b>16,62</b>	<b>71,05</b>	<b>504,04</b>	<b>13,93</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>	<b>120,13</b>	<b>232,63</b>	<b>72,98</b>	<b>4,77</b>	<b>1 011,02</b>	<b>52,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>

## 6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Балки, 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	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	28,54	5,03	8,13	27,87	205,16	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	138,07	136,78	29,68	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	19,98	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	12,84	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	88,00	50,00	3,67	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	10,91	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,70	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,29	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			<b>504</b>	<b>80,00</b>	<b>15,71</b>	<b>21,75</b>	<b>63,48</b>	<b>512,02</b>	<b>4,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>0,89</b>	<b>263,89</b>	<b>301,33</b>	<b>55,90</b>	<b>4,10</b>	<b>107,95</b>	<b>8,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>																					
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	14,60	5,12	3,60	14,88	112,80	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	52,34	9,07	13,33	8,66	180,77	0,18	0,04	0,06	0,04	0,13	15,75	92,75	16,44	1,58	176,55	3,12	0,00	0,02
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	7,51	3,61	3,10	20,58	125,17	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	2,58	23,23	4,52	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			<b>600</b>	<b>80,00</b>	<b>21,05</b>	<b>20,38</b>	<b>79,19</b>	<b>583,47</b>	<b>4,98</b>	<b>0,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,13</b>	<b>72,53</b>	<b>268,78</b>	<b>68,56</b>	<b>5,42</b>	<b>228,15</b>	<b>3,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>

## 7 день

Сборник рецептов	№ 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
<b>Завтрак</b>																					
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	12,66	2,34	4,75	3,54	66,68	1,71	0,01	0,04	0,02	0,00	79,82	53,61	10,84	0,60	126,12	2,91	0,00	0,0
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	39,17	8,32	7,47	6,61	126,88	0,47	0,04	0,06	0,03	0,00	15,43	74,44	11,51	0,91	104,49	2,61	0,01	0,0
2011	332	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332	30	4,54	0,47	1,51	2,14	27,13	0,25	0,00	0,01	0,01	0,01	8,55	8,25	1,72	0,09	20,64	0,82	0,00	0,0
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	15,70	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	12,00	79,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,29	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>547</b>	<b>80,00</b>	<b>18,18</b>	<b>18,68</b>	<b>86,06</b>	<b>586,42</b>	<b>5,43</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>133,00</b>	<b>258,90</b>	<b>68,27</b>	<b>4,00</b>	<b>302,85</b>	<b>6,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	21,42	1,92	4,23	13,33	101,87	5,37	0,07	0,05	0,18	0,06	27,57	55,27	20,50	0,83	394,20	3,97	0,00	0,0
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	39,17	8,32	7,47	6,61	126,88	0,47	0,04	0,06	0,03	0,00	15,43	74,44	11,51	0,91	104,49	2,61	0,01	0,0
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	100	10,47	2,46	3,06	25,64	139,21	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	7,99	52,62	17,32	0,40	0,00	0,00	0,00	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,96	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>600</b>	<b>80,00</b>	<b>15,19</b>	<b>15,15</b>	<b>88,53</b>	<b>554,01</b>	<b>7,84</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>	<b>64,89</b>	<b>211,53</b>	<b>63,23</b>	<b>3,74</b>	<b>537,39</b>	<b>6,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0</b>

## 8 день

Сборник рецептов	№ 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	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	25,72	6,57	9,67	24,36	210,05	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	150,77	188,14	52,84	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	14,13	0,09	7,47	0,09	67,50	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,90	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	55	8,91	3,25	2,59	41,25	201,30	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,05	27,50	4,95	0,44	39,05	0,00	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	17,08	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			<b>634</b>	<b>80,00</b>	<b>16,79</b>	<b>22,93</b>	<b>125,13</b>	<b>776,88</b>	<b>14,81</b>	<b>0,31</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>299,13</b>	<b>353,23</b>	<b>100,42</b>	<b>7,08</b>	<b>621,66</b>	<b>11,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																					
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	9,95	2,32	3,86	11,54	90,29	0,48	0,03	0,04	0,19	0,15	18,84	29,04	6,87	0,45	54,98	1,67	0,00	0,00
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	48,04	8,34	11,11	7,99	165,25	0,17	0,04	0,06	0,03	0,10	14,16	85,16	15,16	1,45	162,34	2,87	0,00	0,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	17,12	2,12	3,52	14,28	97,53	6,92	0,08	0,07	0,02	0,05	29,91	57,21	20,21	0,81	509,50	5,70	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			<b>585</b>	<b>80,00</b>	<b>15,27</b>	<b>18,78</b>	<b>63,86</b>	<b>484,12</b>	<b>7,57</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>74,81</b>	<b>204,61</b>	<b>56,14</b>	<b>4,31</b>	<b>765,52</b>	<b>10,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>



## 9 день

Сборник рецептов	№ 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	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	10,05	1,20	3,87	6,23	66,38	18,99	0,02	0,01	0,00	0,00	31,59	23,27	10,78	0,44	195,64	2,05	0,00	0,0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	60,70	16,61	22,53	28,41	382,79	1,45	0,07	0,12	0,23	0,00	25,52	177,13	34,62	1,69	238,81	6,07	0,02	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,29	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,0
Итого за прием пищи:			<b>502</b>	<b>80,00</b>	<b>22,48</b>	<b>26,93</b>	<b>78,39</b>	<b>646,69</b>	<b>23,44</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>77,91</b>	<b>261,40</b>	<b>67,40</b>	<b>4,73</b>	<b>513,25</b>	<b>9,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	15,78	1,60	4,60	10,12	90,68	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	145	55,28	15,05	20,41	25,74	346,87	1,31	0,07	0,11	0,21	0,00	23,26	160,55	31,38	1,54	216,39	5,50	0,02	0,10
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,96	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			<b>575</b>	<b>80,00</b>	<b>19,14</b>	<b>25,40</b>	<b>78,81</b>	<b>623,60</b>	<b>10,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>78,92</b>	<b>231,25</b>	<b>65,87</b>	<b>4,15</b>	<b>549,81</b>	<b>10,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>

## 10 день

Сборник рецептов	№ 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2011	296	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70/5	45,08	9,99	17,19	10,04	234,75	0,62	0,06	0,09	0,06	0,10	34,90	110,30	18,86	1,40	153,88	4,20	0,01	0,01
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	25,67	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,29	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			492	80,00	17,84	22,99	75,21	578,57	14,00	0,28	0,23	0,09	0,18	100,56	257,12	71,17	5,22	996,93	13,87	0,01	0,10
<b>Обед</b>																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13,46	3,12	2,24	16,00	96,81	6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,21	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	296	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	44,53	9,28	15,91	9,33	217,65	0,62	0,06	0,09	0,06	0,10	34,90	110,30	18,86	1,40	153,88	4,20	0,01	0,01
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	17,12	2,12	3,52	14,28	97,53	6,92	0,08	0,07	0,02	0,05	29,91	57,21	20,21	0,81	509,50	5,70	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,91	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			600	80,00	17,01	21,96	69,66	543,04	13,94	0,28	0,18	0,24	0,15	95,11	251,92	72,97	4,61	702,08	9,90	0,01	0,01