

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОРУТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "ОЛИМП"  
ТАМОВА И.Г.

Двухнедельное примерное меню завтраков и обедов для обучающихся школ города Черкесска  
на осенне-зимний период для детей в возрасте 7-11 лет на 2024-2025( на 01.11.2024) учебный год.

## 1 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2011	204	Макароны отварные с сыром	175	43,81	10,50	10,80	29,75	240,20	0,08	0,07	0,08	0,09	0,11	238,72	153,12	18,05	1,18	87,07	0,74	0,01	0,02
2011	209	Яйцо вареное	40	16,47	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
2008	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
2013	114	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:			455	80,00	21,82	17,97	76,71	538,43	14,08	0,23	0,28	0,21	1,00	409,64	360,57	60,00	6,75	556,42	11,39	0,02	0,06
<b>Обед</b>																					
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12,04	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	244	Плов из отварной говядины	105	61,09	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
2013	115	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
2013	114	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:			565	80,00	19,09	14,58	76,46	511,73	6,64	0,23	0,11	0,27	0,00	54,10	227,83	63,82	4,90	294,25	5,69	0,00	0,05

## 2 день

Сборник рецептов	№ технологическо-карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод. дин, г		С, мг	В1, мг	B2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	264	Тертельи из говядины с соусом	75/30	58,61	12,64	14,92	6,99	214,72	1,34	0,24	0,09	0,29	0,00	14,35	106,26	18,50	1,51	215,64	4,45	0,00	0,23
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	138	14,64	2,24	4,14	33,93	165,40	2,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	76,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,00
2008	430	Чай с сахаром	200	2,91	0,20	2,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	6,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,25	0,25	20,27	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,00	0,60	51,60	0,00	0,00	0,21
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>480</b>	<b>80,00</b>	<b>17,32</b>	<b>18,29</b>	<b>78,99</b>	<b>554,85</b>	<b>1,34</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>39,55</b>	<b>225,86</b>	<b>61,70</b>	<b>3,91</b>	<b>267,24</b>	<b>4,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>																					
2011	62	Борщ с капустой и картофелем	200	14,96	1,60	4,60	10,12	92,68	6,63	0,03	0,04	0,16	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,22
2008	264	Тертельи из говядины с соусом	1020	46,73	6,92	11,63	7,61	164,61	0,99	0,03	0,04	0,26	0,00	9,16	67,49	11,60	0,96	137,08	2,63	0,00	0,22
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	112	12,16	2,64	3,37	27,65	131,07	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	8,07	57,20	19,07	0,44	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	6,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	115	Хлеб ржаной	30	1,32	1,32	0,18	8,43	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00
2013	114	Хлеб пшеничный	28	1,88	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>628</b>	<b>80,00</b>	<b>14,96</b>	<b>20,27</b>	<b>64,11</b>	<b>578,40</b>	<b>9,62</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>72,89</b>	<b>195,39</b>	<b>65,38</b>	<b>4,21</b>	<b>470,50</b>	<b>7,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>

## 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	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	190	Каша "Дружба"	210	30,69	6,67	8,33	25,06	201,89	2,15	0,11	0,00	0,09	0,00	195,66	184,91	36,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	14	Сыр твердый	12	13,30	2,76	3,56	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	105,60	60,00	4,40	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	13	Масло сливочное	11	16,29	0,11	7,92	0,11	72,16	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	1,10	2,20	0,00	0,00	0,00	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
2013	114	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>473</b>	<b>80,00</b>	<b>15,90</b>	<b>22,49</b>	<b>71,86</b>	<b>554,58</b>	<b>15,67</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>442,85</b>	<b>379,64</b>	<b>82,26</b>	<b>4,10</b>	<b>577,45</b>	<b>11,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
<b>Обед</b>																					
2008	99	Суп картофельный с бобовыми	200	13,37	4,68	3,64	15,20	112,56	5,39	0,14	0,05	0,21	0,06	34,84	64,60	28,17	1,57	397,99	3,46	0,00	0,03
2011	295	Котлеты рубленые из филе птицы	70	43,68	9,99	17,19	10,06	234,86	0,62	0,06	0,09	0,06	0,10	29,73	109,29	18,56	1,36	153,94	4,20	0,01	0,06
2011	312	Пюре картофельное	105	16,08	2,22	3,71	15,00	102,55	10,04	0,12	0,10	0,03	0,08	43,53	83,00	29,31	1,18	738,91	8,26	0,00	0,03
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
2013	115	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
2013	114	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>635</b>	<b>80,00</b>	<b>21,46</b>	<b>25,07</b>	<b>83,81</b>	<b>645,49</b>	<b>18,05</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>0,24</b>	<b>127,90</b>	<b>311,89</b>	<b>97,04</b>	<b>6,71</b>	<b>1 369,64</b>	<b>17,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</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>																						
		Нагетсы	70	62,91	17,14	12,69	8,21	215,67	0,59	0,10	0,19	0,11	0,25	109,79	234,36	31,69	2,60	237,67	7,12	0,02	0,11	
2008	323	Каша пшениная рассыпчатая	150	11,54	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	
2013	114	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>460</b>	<b>80,00</b>	<b>23,99</b>	<b>17,64</b>	<b>80,98</b>	<b>576,40</b>	<b>0,59</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>134,99</b>	<b>353,96</b>	<b>74,89</b>	<b>5,00</b>	<b>289,27</b>	<b>7,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	
<b>Обед</b>																						
2008	106	Суп-лапша домашняя	200	9,15	2,42	3,88	11,75	91,64	2,19	0,03	0,04	0,21	0,15	25,12	31,48	9,05	0,50	77,78	1,67	0,00	0,01	
		Нагетсы	60	53,85	16,56	19,40	12,91	292,70	0,48	0,08	0,15	0,08	0,20	88,09	187,78	25,38	2,09	190,33	5,71	0,02	0,08	
2008	323	Каша пшениная рассыпчатая	130	10,13	3,12	3,98	32,67	178,53	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	
2013	115	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	
2013	114	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>650</b>	<b>80,00</b>	<b>26,67</b>	<b>27,79</b>	<b>100,88</b>	<b>758,39</b>	<b>4,67</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>0,41</b>	<b>139,44</b>	<b>326,81</b>	<b>73,48</b>	<b>5,54</b>	<b>386,22</b>	<b>9,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	

## 5 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	10	Салат из консервированного зеленого горошка	25	8,10	0,67	1,20	1,40	19,00	3,18	0,05	0,02	0,10	0,00	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00	
2011	234	Котлеты рыбные из филе минтая с соусом	80	41,25	7,26	6,67	10,19	133,87	0,82	0,09	0,10	0,02	0,00	63,76	177,60	42,78	1,41	324,00	82,56	0,01	0,34	
2011	312	Пюре картофельное	150	22,72	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	0,03	
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	207	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	
2013	114	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:			502	80,00	14,46	13,49	68,28	455,90	17,38	0,32	0,24	0,06	0,08	137,55	339,46	102,57	4,80	1 201,08	91,11	0,01	0,38	
<b>Обед</b>																						
2008	43	Свекольник со сметаной	200	18,78	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	
2011	234	Котлеты рыбные из филе минтая	70	39,76	6,35	5,84	8,92	117,13	0,82	0,09	0,10	0,02	0,00	63,76	177,60	42,78	1,41	324,00	82,56	0,01	0,34	
2011	312	Пюре картофельное	105	16,08	2,23	3,69	14,99	68,46	10,39	0,12	0,10	0,03	0,08	45,20	85,92	30,34	1,22	764,55	8,55	0,00	0,03	
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	
2013	114	Хлеб пшеничный	37	2,47	2,82	0,23	18,56	87,63	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:			612	80,00	13,63	14,45	70,83	439,22	20,35	0,34	0,29	0,27	0,14	169,16	319,95	107,21	7,56	1 716,33	69,88	0,01	0,28	



## 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	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2012	31	Салат из свеклы с сыром	60	13,71	2,66	4,00	4,25	59,39	2,74	0,01	0,06	0,04	0,00	127,71	85,78	17,35	0,96	201,79	4,65	0,00	0,02
2012	308	Фрикадельки из птицы	70	38,79	8,33	7,48	6,65	127,08	0,49	0,04	0,06	0,03	0,00	10,60	73,68	11,28	0,87	105,23	2,63	0,01	0,05
2011	332	Соус сметанный с луком	30	4,41	0,46	1,50	2,13	26,93	0,25	0,00	0,01	0,01	0,01	8,46	8,21	1,72	0,09	20,53	0,81	0,00	0,00
2008	326	Рис припущенный	150	15,16	3,54	4,60	32,40	185,16	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	12,00	79,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	207	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
2013	114	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>557</b>	<b>80,00</b>	<b>18,34</b>	<b>17,93</b>	<b>80,70</b>	<b>555,29</b>	<b>6,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>175,97</b>	<b>290,27</b>	<b>74,55</b>	<b>4,32</b>	<b>379,15</b>	<b>8,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>																					
2008	91	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	19,32	1,89	4,09	13,30	99,87	5,36	0,07	0,05	0,18	0,06	23,53	54,12	20,24	0,80	393,02	3,88	0,00	0,02
2012	308	Фрикадельки из птицы	70	38,79	8,33	7,48	6,68	127,21	0,50	0,04	0,06	0,03	0,00	10,70	73,86	11,32	0,87	105,83	2,64	0,01	0,05
2008	326	Рис припущенный	110	10,97	2,72	3,38	28,23	153,21	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	9,20	60,54	19,93	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00
2008+A154 Y154	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
2013	115	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
2013	114	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>640</b>	<b>80,00</b>	<b>17,51</b>	<b>15,58</b>	<b>104,66</b>	<b>630,81</b>	<b>6,90</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>85,30</b>	<b>309,20</b>	<b>85,85</b>	<b>6,97</b>	<b>424,63</b>	<b>5,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>

## 8 день

Сборник рецептов	№ технологическо и карты	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	So, мг	F, мг	
2011	223	Запеченка из творога	80/20	52,27	12,73	7,78	17,86	192,42	0,20	0,04	0,19	0,05	0,10	142,51	157,57	20,13	0,51	157,12	2,11	0,01	0,02	
2008	13	Масло сливочное	7	10,66	0,10	5,81	0,10	52,50	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	338	Фрукты 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	
2013	114	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:			477	80,00	16,60	14,46	65,77	460,75	13,20	0,14	0,24	0,13	0,10	178,51	215,47	47,73	5,17	570,12	4,71	0,01	0,04	
<b>Обед</b>																						
2011	82	Борщ с капустой и картофелем	200	14,98	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	150	54,10	15,56	21,17	26,70	359,58	1,42	0,07	0,12	0,22	0,00	19,97	170,71	33,33	1,60	231,98	5,88	0,02	0,11	
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	
2013	115	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	
2013	114	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:			610	80,00	21,73	26,40	93,27	700,78	10,25	0,21	0,20	0,40	0,00	81,53	267,21	74,92	5,21	605,50	11,52	0,02	0,14	
<b>Завтрак</b>																						



## 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2012	282	Биточки рубленные из говядины	70	57,41	10,60	11,72	5,74	170,84	0,18	0,05	0,07	0,04	0,12	12,40	106,79	18,85	1,79	204,93	3,62	0,00	0,03
2011	332	Соус сметанный с луком	30	4,41	0,46	1,50	2,13	26,93	0,25	0,00	0,01	0,01	0,01	8,46	8,21	1,72	0,09	20,53	0,81	0,00	0,00
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	115	12,63	2,76	3,53	28,90	157,93	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
2013	114	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>455</b>	<b>80,00</b>	<b>17,07</b>	<b>17,10</b>	<b>71,84</b>	<b>510,43</b>	<b>0,43</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>46,06</b>	<b>234,60</b>	<b>63,77</b>	<b>4,28</b>	<b>277,06</b>	<b>4,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>
<b>Обед</b>																					
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12,04	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
2012	282	Биточки рубленые из говядины	55	51,32	8,31	11,12	7,90	164,76	0,16	0,04	0,06	0,03	0,11	10,56	91,25	16,08	1,53	175,30	3,10	0,00	0,02
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,09	2,40	3,07	25,13	137,33	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
2013	114	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>595</b>	<b>80,00</b>	<b>17,08</b>	<b>16,78</b>	<b>84,10</b>	<b>553,63</b>	<b>6,56</b>	<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>55,56</b>	<b>263,86</b>	<b>77,88</b>	<b>5,41</b>	<b>254,10</b>	<b>4,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>

