



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 рецептов УР	№ технологической карты	Примем 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
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	0,1	245,6	157,5	18,5	1,2	89,6	0,8	0,0	0,0			
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	КОФЕЯНЫЙ 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	1079,6	26,1	0,0	0,1	
Сбалансированность:										1		0,9		4,0								

## 2 ДЕНЬ

Сборник рецептов УР	№ технологической карты	Примем 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
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 И 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	1273,3	14,3	0,0	0,1				

## Обед