

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР

МКОУ «СОШ № 8»  
Черкесская  
г. Черкесск



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО «ОЛИМП»  
И.Г.ТАМОВА



Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Черкесск  
зимний период для детей 7-11 лет на 2024 учебный год (09.01.2024)

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	31,83	9,9	12,2	28,8	266,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	245,0	157,5	18,5	1,2	89,6	0,8	0,0	0,0
2011	209	ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	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	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	14,19	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
2008	114	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:			560	80,00	21,8	20,0	78,1	562,1	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
<b>Обед</b>																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,29	3,1	2,2	16,0	96,9	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	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	115	60,57	13,0	13,6	19,4	252,7	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
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,82	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	115	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
2008	114	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:			575	80,00	20,5	16,2	83,4	582,4	6,7	0,2	0,1	0,3	0,0	62,1	249,2	67,3	4,3	348,8	6,8	0,0	0,0

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	2	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>2 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	55	5,61	0,7	2,8	6,0	53,0	9,0	0,0	0,0	0,3	0,0	32,1	20,3	12,6	0,8	160,7	2,0	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ	110	53,88	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
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,86	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	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
2008	114	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:			555	80,00	17,1	21,7	91,8	643,7	10,8	0,1	0,0	0,3	0,0	65,3	212,9	66,5	4,1	212,3	2,0	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,94	1,6	4,6	10,1	90,7	6,9	0,0	0,0	0,2	0,0	41,8	41,5	20,6	1,0	294,7	4,5	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70	46,02	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
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	11,09	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
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
2008	115	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
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,78	3,0	0,2	19,6	92,4	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
Итого за прием пищи:			639	80,00	16,1	16,7	99,0	588,9	10,4	0,1	0,0	0,2	0,0	77,8	224,7	72,4	4,9	372,2	5,6	0,0	0,0

## 3 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>																					
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	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	10,97	2,8	3,6	0,0	43,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	105,6	60,0	4,4	0,1	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,72	0,1	7,3	0,1	66,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	608	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	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,19	3,3	2,4	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
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
2008	114	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:			637	80,00	18,7	26,1	109,7	733,1	15,5	0,2	0,1	0,2	0,0	435,0	392,3	85,1	4,6	614,6	11,6	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
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
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	46,25	11,4	19,7	11,4	268,6	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	33,7	124,6	21,1	1,5	174,6	4,8	0,0	0,1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	9,22	2,1	3,5	14,3	97,5	8,7	0,1	0,1	0,0	0,1	37,6	71,6	25,3	1,0	637,1	7,1	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
2008	115	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
2008	114	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:			620	80,00	23,90	27,40	86,80	689,50	15,60	0,40	0,20	0,30	0,20	135,40	369,70	100,30	7,90	1106,50	14,80	0,00	0,10

## 4 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	293	НАГЕТСЫ	75	63,48	20,0	28,0	14,0	339,1	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	16,5	153,7	16,7	1,5	201,0	6,3	0,0	0,1
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8,65	3,4	4,3	35,2	192,3	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	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	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,73	2,9	0,2	19,1	90,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	31,9	12,5	0,8	49,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			460	80,00	26,6	32,6	83,5	683,4	3,7	0,2	0,1	0,1	0,1	44,2	273,6	60,2	3,9	250,0	6,3	0,0	0,1
<b>Обед</b>																					
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,62	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	60	50,70	14,5	22,4	0,1	260,0	0,6	0,0	0,1	0,1	0,1	13,2	123,0	13,3	1,2	160,9	5,0	0,0	0,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	115	10,73	2,7	3,6	28,9	159,2	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	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
2008	115	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
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,78	3,0	0,2	19,6	92,4	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
Итого за прием пищи:			634	80,00	24,0	30,5	96,5	757,7	3,1	0,1	0,1	0,3	0,4	58,6	263,5	60,6	4,7	336,3	8,4	0,0	0,1

**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 ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	80	40,23	6,9	5,5	8,5	111,3	0,5	0,1	0,1	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	0,1	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	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	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	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>547</b>	<b>80,00</b>	<b>15,2</b>	<b>14,8</b>	<b>69,5</b>	<b>471,7</b>	<b>15,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>108,7</b>	<b>258,9</b>	<b>83,3</b>	<b>4,1</b>	<b>999,7</b>	<b>58,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																					
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	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	75	37,72	7,3	6,6	10,2	133,4	0,5	0,1	0,1	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	0,1	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	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	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	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>655</b>	<b>80,00</b>	<b>17,6</b>	<b>16,8</b>	<b>89,5</b>	<b>586,5</b>	<b>19,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>163,0</b>	<b>309,7</b>	<b>103,5</b>	<b>7,2</b>	<b>1 614,7</b>	<b>68,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

**6 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	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	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	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
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	14,19	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	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	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>620</b>	<b>80,00</b>	<b>19,2</b>	<b>18,7</b>	<b>77,0</b>	<b>537,7</b>	<b>14,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>387,4</b>	<b>392,2</b>	<b>80,3</b>	<b>6,4</b>	<b>639,0</b>	<b>19,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
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	0,0
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,40	10,6	14,2	10,1	210,5	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	12,6	107,2	18,9	1,8	206,4	3,6	0,0	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	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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>650</b>	<b>80,00</b>	<b>21,3</b>	<b>22,6</b>	<b>91,6</b>	<b>658,1</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>58,4</b>	<b>254,5</b>	<b>66,7</b>	<b>5,9</b>	<b>679,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Н, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	11,59	2,4	4,8	3,6	67,3	1,9	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	ФРИКАДЕЛЬКИ 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	16,0	68,5	9,1	0,9	99,4	3,4	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	12,0	79,0	26,0	0,6	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
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:			550	80,00	17,0	21,1	84,3	595,5	2,3	0,1	0,1	0,0	0,0	130,5	248,3	64,3	4,0	289,9	6,6	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
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
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	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
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
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
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:			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

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Н, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	105	42,95	11,6	8,8	22,5	218,5	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
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
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
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,93	2,9	2,5	24,8	134,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	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:			485	80,00	18,2	20,3	80,2	583,3	14,2	0,1	0,2	0,2	0,1	330,6	329,0	62,1	5,3	615,0	5,5	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
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
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
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
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
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
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:			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

## 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	50	4,32	0,8	5,4	4,2	68,9	8,1	0,0	0,0	0,3	0,0	25,0	19,0	10,9	0,5	107,6	2,0	0,0	0,0
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,40	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	30	3,77	0,5	1,5	2,1	27,1	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,86	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	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
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:			540	80,00	18,8	26,0	89,3	667,5	8,6	0,1	0,1	0,3	0,1	71,4	254,2	74,8	4,8	386,4	6,5	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,29	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	10,4	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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	135	13,37	3,2	4,1	33,9	185,4	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	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
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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,73	2,9	0,2	19,1	90,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,7	31,9	12,5	0,8	49,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			663	80,00	21,1	21,0	101,2	677,1	6,4	0,2	0,1	0,2	0,1	56,6	290,9	83,0	6,0	273,3	5,2	0,0	0,0

## 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2011	293	НАГЕТСЫ	70	59,16	16,9	26,0	0,1	302,6	0,7	0,1	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 БРУСОЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	135	12,97	3,8	13,8	31,0	264,0	15,7	0,2	0,1	0,0	0,0	17,6	102,5	40,5	1,8	1 112,1	9,8	0,0	0,1
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	0,0	8,0	10,0	5,0	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	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			450	80,00	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	1 351,3	15,6	0,0	0,2
<b>Обед</b>																					
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,62	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	65	52,60	15,7	24,3	0,1	282,1	0,6	0,0	0,1	0,1	0,1	14,3	133,3	14,4	1,3	174,3	5,4	0,0	0,1
2011	147	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	135	12,97	3,8	13,8	31,0	264,0	15,7	0,2	0,1	0,0	0,0	17,6	102,5	40,5	1,8	1 112,1	9,8	0,0	0,1
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
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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,60	2,8	0,2	18,0	85,2	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:			656	80,00	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	1 420,2	18,0	0,0	0,2