

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "ОЛИМП"
ТАМОВА И.



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 25.11.2024) 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	204	Макароны отварные с сыром	180	44,08	10,80	11,11	30,60	247,06	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
		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	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:			597	80,00	19,63	16,47	78,88	526,19	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
Обед																					
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	№ 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
Завтрак																					
2008	284	Тефтели из говядины с томатным соусом	80/30	57,85	11,35	15,30	10,47	224,94	1,54	0,04	0,06	0,09	0,00	14,35	106,06	18,50	1,51	215,64	4,45	0,00	0,03
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,60	3,60	4,60	37,73	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
Итого за прием пищи:			500	80,00	18,20	20,25	83,27	585,67	1,54	0,13	0,08	0,12	0,00	39,55	225,66	61,70	3,91	267,24	4,45	0,00	0,04
Обед																					
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
2008	284	Тефтели из говядины с томатным соусом	50/25	42,93	6,90	11,83	7,81	164,81	0,99	0,03	0,04	0,06	0,00	9,16	67,49	11,80	0,96	137,08	2,83	0,00	0,02
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	110	12,18	2,64	3,37	27,65	151,07	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	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	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
Итого за прием пищи:			633	80,00	15,38	20,26	87,15	593,72	9,82	0,14	0,10	0,26	0,00	72,89	195,39	65,36	4,01	470,50	7,35	0,00	0,04

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
Завтрак																					
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	13	13,57	2,99	3,86	0,00	47,23	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
	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
2011	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:			610	80,00	13,64	20,98	73,18	539,11	15,67	0,25	0,16	0,24	0,00	442,85	379,54	82,26	4,10	577,45	11,60	0,00	0,02
Обед																					
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
Итого за прием пищи:			635	80,00	21,46	25,07	83,81	645,49	18,05	0,43	0,28	0,30	0,24	127,90	311,89	97,04	6,71	1 369,64	17,04	0,01	0,13

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	
Завтрак																						
		Огурец соленый	45	11,28	0,40	0,10	0,86	6,50	2,50	0,02	0,02	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	
2011	290	Птица (филе) тушеная в соусе	100	51,63	14,00	17,20	3,00	227,90	0,60	0,00	0,10	0,10	0,00	23,40	120,60	13,90	1,20	163,90	5,70	0,00	0,11	
200	323	Каша пшенная 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	
Итого за прием пищи:			535	80,00	21,25	22,25	76,63	595,13	3,10	0,11	0,14	0,13	0,00	60,10	252,20	64,10	3,90	286,00	5,70	0,00	0,12	
Обед																						
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	
	290	Птица (филе) тушеная в соусе	100	51,63	14,00	17,20	3,00	227,90	0,60	0,00	0,10	0,10	0,00	23,40	120,60	13,90	1,20	163,90	5,70	0,00	0,11	
200+A83: Y838	323	Каша пшенная 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	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	115	Хлеб ржаной	18	1,16	1,19	0,15	7,63	36,71	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:			695	80,00	24,08	25,56	90,32	691,51	4,67	0,24	0,25	0,31	0,41	139,44	326,81	73,48	5,54	386,22	9,04	0,03	0,12	

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
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	
2012	234	Рыбные котлеты (филе минтая)	80	41,25	7,26	6,67	10,19	133,87	0,37	0,07	0,09	0,04	0,20	31,64	145,95	32,81	1,08	247,34	77,84	0,01	0,30	
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	16,93	0,30	0,23	0,06	0,08	105,43	307,81	92,60	4,47	1 124,42	86,39	0,01	0,34	
Обед																						
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	
2012	234	Рыбные котлеты (филе минтая)	80	41,25	7,26	6,67	10,19	133,87	0,37	0,07	0,09	0,04	0,20	31,64	145,95	32,81	1,08	247,34	77,84	0,01	0,30	
2011	312	Пюре картофельное	120	18,22	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	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:			640	80,00	14,34	15,31	70,37	447,74	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	

6 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	
Завтрак																						
2008	189	Каша рисовая жидкая	220	30,51	5,54	7,10	30,68	208,78	1,42	0,06	0,00	0,06	0,00	152,00	150,58	32,67	1,42	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	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	
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	
Итого за прием пищи:			512	80,00	19,62	17,83	77,64	550,61	1,94	0,22	0,31	0,23	0,89	418,93	415,92	84,05	6,51	638,96	19,65	0,01	0,04	
Обед																						
2008	99	Суп картофельный с бобовыми	200	13,37	5,12	3,60	14,88	112,80	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	
2012	282	Котлеты рубленые из говядины	60/5	53,92	9,10	13,34	8,68	191,08	0,16	0,04	0,06	0,04	0,13	10,74	91,89	16,18	1,54	176,00	3,11	0,00	0,02	
2008	209	Макароны отварные	100	7,16	3,61	3,10	20,55	125,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	2,71	24,35	4,74	0,54	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:			605	80,00	21,08	20,39	79,18	583,61	5,52	0,25	0,15	0,22	0,19	54,78	229,36	62,16	5,48	647,82	8,11	0,00	0,05	

7 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	
Завтрак																						
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:			557	80,00	18,34	17,93	80,70	555,29	6,48	0,14	0,15	0,11	0,01	175,97	290,27	74,55	4,32	379,15	8,09	0,01	0,08	
Обед																						
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:			640	80,00	17,51	15,58	104,66	630,81	6,90	0,31	0,12	0,22	0,00	85,30	309,20	85,85	6,97	424,63	5,76	0,01	0,06	

8 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	
Завтрак																						
2011	223	Запеканка 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	
Обед																						
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	

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	
Завтрак																						
2012	282	Биточки рубленные из говядины с маслом	70/5	57,85	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	
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,60	3,60	4,60	37,73	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	
Итого за прием пищи:			465	80,00	17,45	16,67	78,54	531,57	0,43	0,14	0,10	0,08	0,13	46,06	234,60	63,77	4,28	277,06	4,43	0,00	0,04	
Обед																						
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 рубленные 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:			595	80,00	17,08	16,78	84,10	553,63	6,56	0,25	0,10	0,21	0,11	55,56	263,86	77,88	5,41	254,10	4,22	0,00	0,03	

10 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		
Завтрак																							
		Наггетсы	60	53,85	14,70	10,88	7,08	184,86	0,51	0,09	0,16	0,10	0,22	95,15	203,11	27,46	2,25	205,98	6,17	0,02	0,10		
2011	147	Картофель запеченный	140	20,60	3,80	13,84	30,96	230,24	15,66	0,18	0,12	0,01	0,00	17,62	102,45	40,53	1,76	1 112,14	9,79	0,00	0,05		
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:			440	80,00	21,75	25,07	73,11	569,83	16,17	0,33	0,30	0,11	0,22	126,97	347,16	85,19	5,81	1 369,72	15,96	0,02	0,16		
Обед																							
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		
		Наггетсы	60	53,85	14,70	10,88	7,08	184,86	0,51	0,09	0,16	0,10	0,22	95,15	203,11	27,46	2,25	205,98	6,17	0,02	0,10		
2011	147	Картофель запеченный	80	11,45	2,25	8,20	18,34	156,40	9,28	0,10	0,07	0,00	0,00	10,44	60,70	24,01	1,04	658,88	5,80	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	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:			580	80,00	22,62	23,31	72,24	587,63	11,98	0,28	0,29	0,31	0,37	144,91	336,89	77,72	5,59	994,24	13,64	0,02	0,15		
Итого за 10 дней завтраки :			519,5	80,00	18,09	18,54	75,60	537,01															
Итого за 10 дней обеды :			620	80,00	19,44	20,32	84,16	594,67															