



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ПТИЦЕЙ №15" г.Черкесска"  
И.Г. ТАМОВА

Двухдневное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений г.Черкесска на осенне-зимний период для детей 7-11 лет на 2023 учебный год (01.11.2023)

1 день

№ рецептурной карты	Сборник рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества											
					Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	39,93	10,9	9,0	31,2	249,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	245,6	157,5	16,5	1,2	89,6	0,8	0,0	0,0	
2011	209	ЯЙЦА БАРЕНЬЕ	40	11,61	5,0	4,5	0,9	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,8	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	0,0	
2011	339	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	0,0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,16	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	189,6	9,0	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	0,0	
Итого за прием пищи:					590	80,00	22,6	16,8	80,5	544,1	13,6	0,2	6,4	0,2	1,0	406,9	362,9	65,4	6,2	726,6	20,5	0,0	0,0
					1,0	0,7	3,5																
<b>Обед</b>																							
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	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	244	ПЛОДЫ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	125	61,99	14,2	14,8	21,1	274,7	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	22,4	147,0	28,5	1,9	289,5	5,7	0,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПЛОТ 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	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	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	0,0	
Итого за прием пищи:					565	80,00	21,7	17,4	85,1	584,4	9,7	0,2	0,1	6,3	0,0	62,1	249,2	67,3	4,3	349,5	6,8	0,0	0,0

2 день

№ рецептурной карты	Сборник рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества											
					Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	75	6,36	1,0	3,6	8,2	72,2	9,7	0,0	0,0	0,3	0,0	34,4	21,7	13,5	0,9	172,2	2,1	0,0	0,0	0,0	
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ	110	59,62	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	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,39	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	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,75	0,2	0,1	15,6	80,0	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	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	0,0	
Итого за прием пищи:					575	80,00	17,4	22,7	94,6	652,9	11,5	0,1	0,6	0,3	67,6	214,3	67,4	4,2	233,8	2,1	0,0	0,0	
<b>Обед</b>																							
2011	62	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,62	1,6	4,6	10,1	90,7	6,6	0,0	0,0	0,2	0,0	41,6	41,5	20,6	1,0	294,7	4,5	0,0	0,0	0,0	
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70	45,02	7,4	8,1	5,3	124,1	1,6	0,0	0,0	0,0	7,0	64,0	9,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	11,24	3,0	3,8	31,4	171,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	65,0	21,7	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,70	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	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	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	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	9,0	32,8	12,9	0,8	50,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					654	80,00	15,5	17,1	102,8	654,7	10,4	0,1	0,6	0,2	77,6	224,7	72,4	4,9	372,2	5,6	0,0	0,0	0,0





3 день

Сборник рецептов Р	№ техноло-гическо-й карты	Применение блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																					Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, ккал	
<b>Завтрак</b>																							
2008	192	КАША ДРУЖБА	200	22,52	6,2	10,0	28,8	240,2	0,1	0,1	0,1	0,1	182,0	172,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
2008	14	СЫР (ГОРДЯЧИ)	10	11,94	3,0	3,8	0,0	47,2	0,0	0,0	0,0	0,0	114,4	65,0	4,8	0,1	0,0	0,0	0,0				
2008	13	МАСЛО (ГОРДЯЧИ)	10	8,78	0,1	7,3	0,1	68,0	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	33,9	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	22,5	4,1	0,4	32,0	0,0	0,0				
2011	379	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,16	3,3	2,4	16,2	79,8	0,5	0,0	0,1	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	188,8	9,0	0,0				
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	11,52	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	351,4	2,5	0,0				
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3,1	0,2	20,1	84,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,5	0,0	0,0				
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
					638	80,00	18,9	26,4	109,7	15,5	0,2	0,1	0,2	0,0	443,8	397,3	85,5	4,8	614,6	11,6	0,0	0,0	
<b>Обед</b>																							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,68	5,1	3,6	14,9	112,8	4,8	0,1	0,0	0,2	0,0	111,2	36,4	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0			
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	49,25	11,4	18,7	11,4	268,8	0,7	0,1	0,1	0,1	33,7	124,6	21,1	1,5	174,6	4,8	0,0	0,1			
2011	312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	10,17	2,7	4,4	17,9	122,1	8,7	0,1	0,1	0,0	37,6	71,6	25,3	1,0	537,1	7,1	0,0	0,0			
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	10,58	0,9	0,2	17,6	78,1	1,4	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	6,5	40,8	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	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
					645	80,00	24,5	28,3	50,4	74,1	15,6	0,4	0,2	0,3	0,2	135,4	389,7	100,3	7,9	1106,5	14,8	0,0	0,1

4 день

Сборник рецептов Р	№ техноло-гическо-й карты	Применение блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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			
																					Энерг. ценность, ккал	Энерг. ценность, ккал	
<b>Завтрак</b>																							
2011	289	НАГЕТСЫ	75	63,48	20,0	28,0	44,0	339,1	0,7	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 ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,65	3,6	4,5	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0			
2008	451	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	5,12	0,3	0,1	5,2	62,0	3,0	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	2,75	2,9	0,2	19,1	92,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,7	31,9	12,5	0,8	49,0	0,0	0,0	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
					470	80,00	26,8	32,9	596,0	3,7	0,2	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-ПАЦА ДОМАШНЯЯ	200	7,49	2,3	3,9	11,5	90,3	0,5	0,0	0,0	0,2	18,8	29,0	8,9	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	13,2	125,0	13,3	1,2	160,9	5,0	0,0	0,1			
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	120	10,89	2,8	3,8	3,2	165,1	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	6,70	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	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	6,5	40,8	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	9,0	32,8	12,9	0,8	50,3	0,0	0,0	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
					639	80,00	24,2	30,7	57,8	764,6	3,1	0,1	0,1	0,3	0,4	55,6	263,5	60,6	4,7	335,3	8,4	0,0	0,1



5 день

Сборник рецептов Р	№ техноло-гическо-й карты	Применение наименования блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества											
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																						Завтрак
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	17,13	50	1,5	2,7	3,0	42,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	9,5	0,3	51,9	0,0	0,0	0,0	
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	40,23	80	8,9	5,5	8,5	111,3	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	38,0	107,9	26,2	0,8	185,9	50,8	0,0	0,2
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	12,17	160	3,2	5,3	21,4	146,3	10,4	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	44,9	65,9	30,3	1,2	784,3	8,5	0,0	0,0
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ МАЖА	2,47	30	0,3	1,5	2,9	23,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	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	5,12	207	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	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	2,88	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				557	80,00	15,3	15,3	70,2	479,8	17,3	0,3	0,2	0,1	0,1	114,7	270,3	87,3	4,3	1101,9	89,4	0,0	0,2
2008	43	СВЕКОЛЬНИК	13,96	200	2,0	4,6	13,2	109,0	7,8	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	53,3	57,2	25,5	1,3	429,9	6,7	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	40,23	80	7,3	6,6	10,2	133,4	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	45,1	113,0	27,2	0,9	205,4	51,5	0,0	0,2
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	10,91	135	2,9	4,7	19,3	131,5	9,3	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	40,5	77,2	27,3	1,1	667,6	7,7	0,0	0,0
2011	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	10,56	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	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	116	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	1,3	0,2	8,5	49,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	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	17,5	16,5	88,9	581,9	19,0	0,4	0,3	0,2	0,2	163,0	309,7	103,5	7,2	1147,7	99,6	0,0	0,2

6 день

Сборник рецептов Р	№ техноло-гическо-й карты	Применение наименования блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества											
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																						Завтрак
2008	199	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	22,19	200	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	11,91	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	19,9	69,6	4,3	0,9	55,4	6,1	0,0	0,0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЙНИ)	9,44	10	2,3	3,0	0,0	36,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	89,0	50,0	3,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
2006	608	ТРЯНИКИ	8,20	45	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	0,0	
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	11,92	130	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	КОБЕЯНИИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	14,16	200	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	2,88	40	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	21,9	20,8	110,8	702,4	14,8	0,2	0,3	0,2	0,2	392,4	414,7	84,4	6,8	671,0	19,7	0,0	0,0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	13,26	200	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	51,40	70	10,6	14,2	10,1	210,5	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	12,6	107,2	18,9	1,6	206,4	3,6	0,0	0,0	
2008	299	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	8,27	145	5,2	4,5	29,6	181,5	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	2,75	200	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	430	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	1,3	0,2	8,5	49,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
2008	430	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	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:				675	80,00	22,3	23,4	96,8	689,4	5,6	0,3	0,4	0,2	0,2	45,4	254,5	65,7	5,9	679,3	8,7	0,0	0,0



7 день

Сборник рецептур	№ технол. гнесско й карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энерг. эти. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеб. дрн, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	So, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																				
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ	12,14	2,6	5,3	3,9	74,0	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	48,62	7,6	11,4	7,1	161,5	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	13,61	3,7	4,6	38,5	209,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	75,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	2,75	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	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,68	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	17,2	21,6	84,6	602,2	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	8,66	5,1	3,6	14,0	112,8	4,9	0,1	0,0	0,2	0,0	40,8	111,2	30,4	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	44,90	9,4	8,9	7,3	148,9	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	10,1	79,0	9,8	0,8	103,5	2,8	0,0	0,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	11,52	3,0	3,9	31,5	173,4	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	10,56	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	8,5	2,3	216,0	1,6	0,0	0,0
2008	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	1,3	0,2	6,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,9	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,68	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	22,8	17,0	99,9	643,6	6,5	0,2	0,1	0,2	0,1	81,5	312,3	84,0	5,6	445,0	6,3	0,0	0,1

8 день

Сборник рецептур	№ технол. гнесско й карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энерг. эти. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеб. дрн, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	So, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																				
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	43,91	14,3	10,9	27,6	270,5	0,2	0,0	0,2	0,1	0,1	178,5	189,1	24,5	0,6	202,0	2,9	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИОНА)	8,78	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	ПРОДОТ СВЕЖИЕ	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	12,91	2,9	2,5	24,8	134,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	121,0	80,0	14,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,68	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	20,9	22,4	85,6	635,3	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	11,82	1,6	4,6	10,1	90,7	6,8	0,0	0,0	0,2	0,0	41,5	41,5	20,6	1,0	294,7	4,5	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	46,29	11,2	19,7	10,0	262,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	31,0	121,8	16,9	1,7	165,3	5,3	0,0	0,1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	10,91	2,9	4,7	18,3	131,5	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
2008	364	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	8,70	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	1,3	0,2	6,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,9	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,68	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	20,3	29,6	95,9	734,9	18,6	0,3	0,2	0,3	0,2	133,1	285,6	87,8	6,4	1226,4	18,6	0,0	0,1



9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	So, мг	F, мг	
																					Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																					
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	4,88	60	0,9	5,9	4,6	75,7	8,1	0,0	0,0	0,3	0,0	25,0	18,0	10,9	0,5	107,5	2,0	0,0	0,0
2012	282	БЛЮЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	51,40	70	10,8	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	3,72	30	0,8	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	0,6	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	14,39	150	3,6	4,6	37,7	205,0	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	2,75	200	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	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	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:																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	7,20	200	3,1	2,2	16,0	96,6	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	БЛЮЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	51,40	70	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	14,39	150	3,6	4,6	37,7	205,0	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	2,75	200	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	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	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	38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,72	38	2,9	0,2	18,1	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:																					
2008	676	80,00	21,5	676	21,5	21,5	105,0	697,7	6,4	0,2	0,1	0,2	0,1	56,5	230,9	63,0	6,0	273,3	5,2	0,0	0,0

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	So, мг	F, мг	
																					Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																					
2011	293	НАГЕТОС	59,16	70	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	5,6	0,0	0,1
2011	147	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	12,84	135	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	1112,1	9,6	0,0	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	5,12	207	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	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	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:																					
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	7,49	200	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	НАГЕТОС	52,60	65	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 БРУСЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	12,84	135	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	1112,1	9,6	0,0	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	2,75	200	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	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,44	20	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	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	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:																					
2008	660	80,00	26,4	660	26,4	26,4	115,2	831,9	16,8	0,3	0,2	0,3	0,3	65,5	323,6	82,6	6,2	1420,2	18,0	0,0	0,2