



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «МНП»
И.Г. ТАМОВА

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



№ рецептурной карты	№ блюда	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мкг	
																					Энергетическая ценность, ккал
1 день																					
Завтрак																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	31,83	150	9,9	12,2	28,8	266,0	0,1	0,1	0,1	0,1	245,6	197,5	18,5	1,2	89,6	0,8	0,0	0,0	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	19,58	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	11,52	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	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	14,19	200	3,3	2,6	16,2	79,0	0,5	0,0	0,1	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	92,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			80,00	560	21,8	20,0	78,1	562,1	13,6	0,2	0,4	0,2	1,0	408,9	65,4	6,2	728,6	20,5	0,0	0,0	
Обед																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	8,29	200	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	
2011	244	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ	0,57	115	0,0	0,0	19,4	77,4	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	1,44	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	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	92,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			80,00	575	20,5	16,2	83,4	562,4	6,7	0,2	0,1	0,3	0,0	62,1	249,2	67,3	4,3	349,5	6,8	0,0	0,0

№ рецептурной карты	№ блюда	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мкг	
																					Энергетическая ценность, ккал
2 день																					
Завтрак																					
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-Й ВАРИАНТ)	5,61	55	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	ТЕФЕЛИ ИЗ ТОВАРИЧЬИ (2-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ	53,88	110	9,5	14,0	13,0	230,0	1,8	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	14,86	150	3,6	4,8	37,7	206,0	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	2,77	200	0,2	0,1	15,0	60,0	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	2,88	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	92,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			80,00	555	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
Обед																					
2011	82	БОРЩ КАПУСТНЫЙ И КАРТОФЕЛЕМ	11,94	200	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
2008	284	ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	46,02	70	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	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	11,09	110	2,6	3,4	27,6	125,9	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	6,73	200	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	1,44	20	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	
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,78	39	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	
Итого за прием пищи:			80,00	639	16,1	16,7	93,0	589,9	10,4	0,1	0,0	0,2	0,0	77,6	224,7	72,4	4,9	372,2	5,6	0,0	0,0

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			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	
																					Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																					
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		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЙНИ)	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		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙНО)	10	9,72	0,1	7,3	0,1	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	606	ПРЯНИЦЫ	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		
2011	379	КОВБЕЙНИЙ 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		
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКА)	130	11,32	0,5	0,5	12,7	51,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6		
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		
Итого за прием пищи:								109,7	733,1	15,5	0,2	0,1	0,2	0,0	495,0	392,3	85,1	4,6	614,6	11,6	0,0
Обед																					
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		
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	46,25	11,4	19,7	11,4	288,6	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	33,7	124,6	21,1	1,5	174,6	4,8		
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	31,6	71,6	25,3	1,0	637,1	7,1		
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		
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		
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		
Итого за прием пищи:								689,50	15,60	0,40	0,20	0,30	0,20	135,40	399,70	100,30	7,90	1105,50	14,90	0,00	

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			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
Завтрак																				
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	
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	
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	
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	
Итого за прием пищи:								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
Обед																				
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	
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	
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	
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	
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	
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,76	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	
Итого за прием пищи:								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

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	0,0	0,0	0,0	38,0	107,9	26,2	0,9	195,9	50,8	0,0	0,2
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	13,88	3,2	5,3	21,4	146,3	9,0	0,1	0,0	0,1	0,0	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
Итого за прием пищи:			587	80,00	15,2	14,8	69,5	471,7	15,8	0,3	0,2	0,1	0,1	108,7	288,9	83,3	4,1	989,7	58,5	0,0	0,2
Обед																					
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	0,0	0,0	0,0	45,1	113,0	27,2	0,9	205,4	51,5	0,0	0,2
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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
2003	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:			655	80,00	17,6	16,6	89,5	586,6	19,0	0,4	0,3	0,2	0,2	163,0	368,7	103,5	7,2	1614,7	68,8	0,0	0,2

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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 (ТОРЦИЯМИ)	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	381,4	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
2003	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	19,2	18,7	77,0	537,7	14,6	0,2	0,3	0,2	0,9	387,4	392,2	80,3	6,4	639,0	19,7	0,0	0,0
Обед																					
2008	91	РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	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
2003		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:			650	80,00	21,3	22,6	91,6	658,1	5,6	0,3	0,2	0,2	0,2	58,4	254,5	66,7	5,9	679,3	6,7	0,0	0,0

7 день

Сборник рецептур гической карты	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, Жиры, 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
					г	г														
Завтрак																				
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	11,59	2,9	5,8	4,3	80,8	1,9	0,0	0,0	0,0	88,3	58,2	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	104,5	0,4	0,0	0,1	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	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	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	40	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
Итого за прием пищи:			580	80,00	17,5	22,1	85,0	609,0	2,3	0,1	0,1	0,0	130,5	248,3	64,3	4,0	289,9	6,6	0,0	0,0
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	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	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	0,1	7,3	99,8	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	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
2008	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	1,3	0,2	6,5	40,8	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	40	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
Итого за прием пищи:			630	80,00	22,5	16,5	96,6	623,5	6,5	0,2	0,1	0,2	81,5	312,3	84,0	6,6	445,0	6,3	0,0	0,1

8 день

Сборник рецептур гической карты	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, Жиры, 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
					г	г														
Завтрак																				
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	53,11	13,3	10,0	25,7	249,7	0,2	0,0	0,2	0,1	178,6	189,1	24,5	0,6	202,0	2,9	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИОМ)	10	9,72	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	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	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	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	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	40	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
Итого за прием пищи:			500	80,00	17,2	19,1	73,6	540,5	13,2	0,1	0,2	0,2	214,6	247,0	62,1	5,3	615,0	5,5	0,0	0,0
Обед																				
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	41,8	41,5	20,6	1,0	294,7	4,5	0,0	0,0
2011	285	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	46,25	11,2	19,7	10,0	262,1	0,5	0,1	0,1	0,1	31,0	121,8	18,9	1,7	465,3	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	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	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	40	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	40	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
Итого за прием пищи:			655	80,00	19,9	28,9	93,0	716,5	18,6	0,3	0,2	0,3	133,1	295,5	87,8	6,4	1 226,4	18,6	0,0	0,1

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, 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
Завтрак																					
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	5,18	1,0	6,5	5,0	82,7	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	БИЛОНКИ 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	25	2,91	0,4	1,3	1,8	22,6	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 ГРЕЧЕВАЯ	150	14,86	3,6	4,6	37,7	206,0	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	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	545	80,00	18,9	26,9	89,8	676,8	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
Обед																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,29	3,1	2,2	16,0	96,8	5,4	0,1	0,0	0,2	0,0	18,4	51,2	20,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	282	БИЛОНКИ 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 ГРЕЧЕВАЯ	135	13,37	3,2	4,1	33,9	165,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	78,0	26,0	0,6	0,0	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	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	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
2008	38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	663	2,73	2,9	0,2	19,1	90,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,7	31,9	12,5	0,8	49,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:																					
80,00 21,1 21,0 101,2 677,1 8,4 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 рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, 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
Завтрак																					
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	6,9	0,0	0,1
2011	147	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	135	12,97	3,8	13,8	31,0	284,0	15,7	0,2	0,1	0,0	0,0	17,6	102,5	40,5	1,8	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	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	36	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	2,73	2,9	0,2	19,1	90,0	0,0	0,1	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:																					
80,00 23,9 40,1 65,4 718,6 19,4 0,4 0,2 0,1 0,1 50,2 283,6 74,3 5,0 1351,3 15,6 0,0 0,2																					
Обед																					
2008	106	СУП-ГАЛША 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 БРУСЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	135	12,97	3,8	13,8	31,0	284,0	15,7	0,2	0,1	0,0	0,0	17,6	102,5	40,5	1,8	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	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	36	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
2008	38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	666	2,60	2,8	0,2	18,0	85,2	0,0	0,1	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:																					
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 1420,2 18,0 0,0 0,2																					