

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «Олимп»
И.Г.Тамова



Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся школ города Черкесска на весенний период для детей в возрасте 7-11 лет (с 01.04.2025г) на 2025 год

1 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
Завтрак																				
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	48,14	11,22	13,82	32,59	301,43	0,07	0,08	0,08	0,10	218,30	140,01	16,50	1,09	79,61	0,67	0,01	0,02
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	15,39	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	11,52	0,52	12,74	0,04	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			570	80,00	19,19	19,12	75,65	554,88	13,07	0,18	0,28	0,19	270,92	257,06	45,15	6,46	536,06	11,32	0,02	0,05
Обед																				
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	9,69	2,32	3,86	11,54	90,29	0,48	0,04	0,19	0,15	18,84	29,04	6,87	0,45	54,98	1,67	0,00	0,01
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	165	59,39	17,13	23,23	29,30	394,75	1,45	0,07	0,12	0,23	25,52	177,13	34,62	1,69	238,81	6,07	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	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			625	80,00	24,02	27,72	97,29	735,56	3,93	0,11	0,12	0,30	47,49	175,66	41,94	3,45	302,68	6,24	0,00	0,05

2 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
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	75/30	55,67	9,66	16,52	11,01	230,71	1,39	0,04	0,05	0,08	0,00	18,22	95,78	16,87	1,39	192,87	3,97	0,00	0,03
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	15,29	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	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,08	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
2008		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
2008		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:			522	80,00	17,93	21,65	92,46	634,23	4,39	0,17	0,09	0,11	0,00	50,02	234,78	64,87	4,59	271,67	5,09	0,00	0,04

Обед

2008	43	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	20,23	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 (2-Й ВАРИАНТ)	60/20	44,10	8,33	14,02	9,21	195,89	1,12	0,03	0,05	0,06	0,00	15,18	82,37	14,18	1,19	168,00	3,46	0,00	0,03
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	105	10,72	2,52	3,22	26,39	144,20	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	7,33	52,00	17,33	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	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:			615	80,00	15,37	22,12	78,81	577,14	8,96	0,15	0,13	0,30	0,06	87,75	224,78	70,89	4,49	633,58	10,12	0,00	0,06

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					
Завтрак																									
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	30,25	6,51	10,50	28,14	235,17	2,10	0,10	0,00	0,08	0,00	191,08	180,58	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	14,92	2,76	3,56	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	96,80	55,00	4,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	15,59	0,10	8,30	0,10	75,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	11,52	0,52	12,74	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,08	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	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			599	80,00	13,24	23,23	76,25	571,60	18,10	0,20	0,05	0,19	0,00	326,88	295,48	68,33	4,77	413,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Обед																									
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	14,84	5,12	3,60	14,88	112,80	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	65	41,34	9,28	15,91	9,33	217,65	0,57	0,05	0,08	0,06	0,09	32,77	102,53	17,54	1,30	142,88	3,90	0,01	0,05	0,06	0,01	0,05	0,05
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	17,55	2,23	3,70	15,00	102,41	6,92	0,08	0,07	0,02	0,05	29,91	57,21	20,21	0,81	509,50	5,70	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	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	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		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	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	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	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			620	80,00	20,44	23,68	77,74	604,70	12,29	0,35	0,19	0,25	0,14	118,18	321,54	85,85	6,03	718,28	10,72	0,01	0,07	0,01	0,07	0,01	0,07

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																												
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	6,23	0,20	0,03	0,43	3,25	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2011	290	ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	105	56,52	14,80	18,45	3,80	245,16	1,38	0,05	0,11	0,08	0,01	29,61	127,55	16,87	1,34	206,47	5,73	0,01	0,09	0,01	0,09	0,01	0,09	0,01		
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					510	23,37	71,98	585,46	2,88	0,14	0,14	0,11	0,01	59,41	245,95	60,97	3,72	287,47	5,73	0,01	0,09	0,01	0,09	0,01	0,09	0,01	0,09	
Обед																												
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13,79	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	290	ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	95	52,00	12,72	16,05	3,51	213,84	1,18	0,05	0,10	0,08	0,01	28,11	114,79	14,63	1,19	177,76	5,45	0,01	0,08	0,01	0,08	0,01	0,08	0,01	0,08	
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	105	8,60	2,52	3,22	26,39	144,20	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:					640	21,86	80,97	609,58	7,58	0,21	0,12	0,26	0,01	67,21	261,60	69,33	4,07	216,46	5,45	0,01	0,08	0,01	0,08	0,01	0,08	0,01	0,08	

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	8,10	0,73	1,35	1,52	21,07	1,40	0,02	0,01	0,00	0,00	5,02	13,59	4,75	0,16	25,96	0,00	0,00	
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	70/30	41,34	9,45	8,08	11,63	160,57	0,50	0,07	0,09	0,08	43,90	142,39	33,55	1,14	251,77	67,39	0,01	0,28	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	25,77	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,82	1,78	0,17	13,55	63,95	0,00	0,05	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			502	80,00	15,34	14,97	63,12	451,89	12,28	0,26	0,22	0,16	105,68	275,00	82,51	4,12	#####	75,94	0,01	0,31	
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	16,28	1,60	4,60	10,12	90,68	6,83	0,03	0,04	0,18	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02	
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	65/30	40,56	9,45	8,08	11,63	160,57	0,50	0,07	0,09	0,08	43,90	142,39	33,55	1,14	251,77	67,39	0,01	0,28	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	17,55	2,12	3,52	14,28	97,53	6,92	0,08	0,07	0,05	29,91	57,21	20,21	0,81	509,50	5,70	0,00	0,02	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	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	16,42	16,55	71,10	503,51	14,25	0,23	0,19	0,21	120,13	232,63	72,98	4,77	#####	52,04	0,00	0,04	

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	55	13,81	2,57	5,23	3,89	73,35	1,71	0,01	0,04	0,02	0,00	79,82	53,61	10,84	0,60	126,12	2,91	0,00	0,01
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	38,86	8,32	7,47	6,61	126,88	0,47	0,04	0,06	0,03	0,00	15,43	74,44	11,51	0,91	104,49	2,61	0,01	0,05
2011	332	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332	30	4,57	0,47	1,51	2,14	27,13	0,25	0,00	0,01	0,01	0,01	8,55	8,25	1,72	0,09	20,64	0,82	0,00	0,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	15,70	3,70	4,60	38,50	209,00	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	200/7	5,08	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	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:			542	80,00	17,65	19,10	81,39	569,41	5,43	0,14	0,13	0,09	0,01	133,00	258,90	68,27	4,00	302,85	6,34	0,01	0,07
Обед																					
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	21,63	1,92	4,23	13,33	101,87	5,37	0,07	0,05	0,18	0,06	27,57	55,27	20,50	0,83	394,20	3,97	0,00	0,02
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	38,86	8,32	7,47	6,61	126,88	0,47	0,04	0,06	0,03	0,00	15,43	74,44	11,51	0,91	104,49	2,61	0,01	0,05
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	100	10,47	2,46	3,06	25,64	139,21	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	7,99	52,62	17,32	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,08	2,44	0,20	16,05	75,79	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:			602	80,00	15,34	15,16	89,53	558,75	7,84	0,19	0,13	0,23	0,06	64,89	211,53	63,23	3,74	537,39	6,58	0,01	0,07

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	11,57	1,36	4,39	7,06	75,23	18,99	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	31,59	23,27	10,78	0,44	195,64	2,05	0,00	0,01
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	165	59,39	17,13	23,23	29,30	394,75	1,45	0,07	0,12	0,23	0,00	25,52	177,13	34,62	1,69	238,81	6,07	0,02	0,11	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	5,08	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	
2008		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	
2008		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	23,16	28,15	80,11	667,50	23,44	0,19	0,17	0,23	0,00	77,91	261,40	67,40	4,73	513,25	9,24	0,02	0,13	
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	16,28	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	54,78	15,57	18,50	23,40	358,86	1,31	0,07	0,11	0,21	0,00	23,26	160,55	31,38	1,54	216,39	5,50	0,02	0,10	
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	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	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:			580	80,00	19,66	23,49	76,47	635,59	10,14	0,16	0,17	0,39	0,00	78,92	231,25	65,87	4,15	549,81	10,02	0,02	0,12	

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																					
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70/30	45,19	9,99	17,19	10,04	234,75	0,62	0,06	0,09	0,06	0,10	34,90	110,30	18,86	1,40	153,88	4,20	0,01	0,06
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	25,77	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	200/7	5,08	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
2008		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
2008		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:			517	80,00	17,84	22,99	75,21	578,57	14,00	0,28	0,23	0,09	0,18	100,56	257,12	71,17	5,22	996,93	13,87	0,01	0,10
Обед																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13,79	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	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	65	41,34	9,28	15,91	9,33	217,65	0,62	0,06	0,09	0,06	0,10	34,90	110,30	18,86	1,40	153,88	4,20	0,01	0,06
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	19,92	2,44	4,04	16,42	112,16	6,92	0,08	0,07	0,02	0,05	29,91	57,21	20,21	0,81	509,50	5,70	0,00	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	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:			610	80,00	17,33	22,48	71,80	557,67	13,94	0,28	0,18	0,24	0,15	95,11	251,92	72,97	4,61	702,08	9,90	0,01	0,08