

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



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

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «Олимпик»
И.Г. Талоча



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	Углево-ды, 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	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	48,14	11,22	13,82	32,59	301,43	0,07	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	РЫЦА ВАРЕННЫЕ	40	15,39	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
2011	338	ПЛОДЫ 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	2,97	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:			570	80,00	19,19	19,12	75,65	554,88	13,07	0,18	0,28	0,19	0,99	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	0,03	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	0,00	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	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	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:			625	80,00	24,02	27,72	97,29	735,56	3,93	0,11	0,12	0,30	0,15	47,49	175,66	41,94	3,45	302,68	6,24	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	Углево-ды, 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																								
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				
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				
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				
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				
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 рецептов		№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
рецептур	технической карты					Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, 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																							
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		
2008	14	СЫР (ТОРЦИЯМИ)		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		
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)		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		
2011	338	ПЛОДЫ 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		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		
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:				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	0,02	
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		
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	
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	
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		
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		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:				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	

4 день

Сборник рецептов		№ технической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
						Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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			
2008			ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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			
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			
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			
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:				510	80,00	21,09	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			
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		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			
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	0,08			
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	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			
Итого за прием пищи:				640	80,00	21,61	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			

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	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	(ФИЛЕ МИНТАЯ)		70/30	41,34	9,45	8,08	11,63	160,57	0,50	0,07	0,09	0,02	0,08	43,90	142,39	33,55	1,14	251,77	67,39	0,01		
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		
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		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		27	1,82	1,78	0,17	13,55	63,95	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	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	0,05	0,16	105,68	275,00	82,51	4,12	#####	75,94	0,01		
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		
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ФИЛЕ МИНТАЯ)		65/30	40,56	9,45	8,08	11,63	160,57	0,50	0,07	0,09	0,02	0,08	43,90	142,39	33,55	1,14	251,77	67,39	0,01		
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		105	17,55	2,12	3,52	14,28	97,53	6,92	0,08	0,07	0,02	0,05	29,91	57,21	20,21	0,81	509,50	5,70	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		
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		
Итого за прием пищи:				640	80,00	16,42	16,55	71,10	503,51	14,25	0,23	0,19	0,21	0,05	120,13	232,63	72,98	4,77	#####	52,04	0,00		

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	Углево-ды, 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																						
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	210	31,06	5,15	8,33	28,55	205,16	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	136,07	136,78	29,68	1,29	0,00	0,00	0,00		
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	15,39	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	0,02		
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	88,00	50,00	3,67	0,10	0,00	0,00	0,00		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	10,91	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,70	1,40	0,00	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		
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	0,01		
Итого за прием пищи:			516	80,00	16,29	22,54	64,16	519,29	4,29	0,13	0,17	0,23	0,89	263,89	301,33	55,90	4,10	107,95	8,05	0,01	0,03	
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		
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	50,48	7,55	11,11	7,22	158,98	0,18	0,04	0,06	0,04	0,13	15,75	92,75	16,44	1,58	176,55	3,12	0,00	0,02	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	9,07	4,31	3,71	24,61	149,70	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	2,58	23,23	4,52	0,52	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		
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	0,01		
Итого за прием пищи:			605	80,00	20,23	16,77	81,78	576,21	4,98	0,27	0,08	0,21	0,13	72,53	268,78	68,56	5,42	228,15	3,12	0,00	0,03	

7 день

Сборник рецептов		№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
рецептур	технологической карты	Белки, г				Жиры, г	Углево ды, 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																					
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 ПРИПУШЕННЫЙ	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	268,90	68,27	4,00	302,85	6,34	0,01	0,07
Обед																					
2008	91	РАССОЛЫНИК	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 ПРИПУШЕННЫЙ	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	КОМОТ 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

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	Углево-ды, г		Витамины						Минеральные вещества								
										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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	26,48	6,57	9,67	24,36	210,05	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	150,77	188,14	52,84	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	13		МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	7	10,91	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,70	1,40	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	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	0,00	0,01	0,00
2008			ПРЯНИКИ	55	10,89	3,25	2,59	41,25	201,30	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,05	27,50	4,95	0,44	39,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	379		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	17,56	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	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	0,01
Итого за прием пищи:				632	80,00	16,77	21,27	125,11	761,88	14,81	0,31	0,17	0,14	0,00	299,13	353,23	#####	7,08	621,66	11,60	0,00	0,00	0,00	0,02
Обед																								
2008	106		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	9,69	2,32	3,86	11,54	90,29	0,48	0,03	0,04	0,19	0,15	18,84	29,04	6,87	0,45	54,98	1,67	0,00	0,00	0,00	0,01
2012	282		ГОВЯДИНЫ	50	50,48	7,55	11,11	7,22	158,98	0,17	0,04	0,06	0,03	0,10	14,16	85,16	15,16	1,45	162,34	2,87	0,00	0,00	0,02	0,00
2008	323		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	145	14,88	3,48	4,44	36,45	199,14	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	0,02
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
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
Итого за прием пищи:				625	80,00	15,84	19,70	85,26	579,46	0,65	0,20	0,19	0,24	0,30	74,81	204,61	56,14	4,31	765,52	10,24	0,00	0,00	0,00	0,05

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	Углево-ды, 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	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	0,90	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

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	Углево-ды, г		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																						
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ 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	0,03	
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 РУБЦЕННЫЕ 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	