

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "ОЛИМП"  
И.Г. ТАМОВА



Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Черкесска  
весенний период для детей 7-11 лет на 2024 учебный год (01.03.2024)

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       |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |              |                  |              |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |
| 2011                        | 204                     | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                | 150          | 31,83        | 9,9              | 12,2         | 28,8         | 266,0                         | 0,1         | 0,1         | 0,1         | 0,1         | 0,1         | 245,6                | 157,5         | 18,5         | 1,2         | 89,6          | 0,8         | 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         |
| 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         | 361,4         | 2,6         | 0,0         | 0,0         |
| 2011                        | 379                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 200          | 14,19        | 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         | 169,6         | 9,0         | 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>560</b>   | <b>80,00</b> | <b>21,8</b>      | <b>20,0</b>  | <b>78,1</b>  | <b>562,1</b>                  | <b>13,6</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,2</b>  | <b>1,0</b>  | <b>406,9</b>         | <b>362,9</b>  | <b>65,4</b>  | <b>6,2</b>  | <b>728,6</b>  | <b>20,5</b> | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |              |                  |              |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |
| 2008                        | 100                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 8,29         | 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         | 0,0         |
| 2011                        | 244                     | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                | 110          | 64,62        | 12,4             | 13,0         | 18,6         | 241,7                         | 0,3         | 0,0         | 0,1         | 0,1         | 0,0         | 22,4                 | 147,0         | 28,5         | 1,9         | 269,5         | 5,7         | 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                        | 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         |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>570</b>   | <b>80,00</b> | <b>20,10</b>     | <b>15,70</b> | <b>78,20</b> | <b>534,00</b>                 | <b>6,70</b> | <b>0,20</b> | <b>0,10</b> | <b>0,30</b> | <b>0,00</b> | <b>58,60</b>         | <b>257,20</b> | <b>69,50</b> | <b>5,30</b> | <b>348,30</b> | <b>6,80</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |

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         | Zn, мг       | Fe, мг      | К, мг         | I, мкг      | Se, мг      | F, мг       |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |              |                  |              |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |
| 2008                        | 284                     | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ | 110          | 59,49        | 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         |
| 2008                        | 323                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                 | 150          | 14,86        | 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         |
| 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                        | 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>500</b>   | <b>80,00</b> | <b>16,40</b>     | <b>18,90</b> | <b>85,80</b> | <b>590,70</b>                 | <b>1,80</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>33,20</b>         | <b>192,60</b> | <b>53,90</b> | <b>3,30</b> | <b>51,60</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |              |                  |              |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |
| 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         | 0,0         | 41,8                 | 41,5          | 20,6         | 1,0         | 294,7         | 4,5         | 0,0         | 0,0         |
| 2008                        | 284                     | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                      | 70           | 48,08        | 7,4              | 8,1          | 5,3          | 124,1                         | 1,6          | 0,0         | 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                 | 110          | 11,09        | 2,6              | 3,4          | 27,6         | 125,9                         | 0,0          | 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                    | 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         | 0,0         | 0,0         |
| 2008                        | 114                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30           | 2,16         | 2,3              | 0,2          | 15,1         | 71,0                          | 0,0          | 0,1         | 0,0         | 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> |                         |  | <b>610</b>   | <b>80,00</b> | <b>14,10</b>     | <b>16,50</b> | <b>86,00</b> | <b>526,70</b>                 | <b>10,40</b> | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>0,20</b> | <b>0,00</b> | <b>74,00</b>         | <b>207,30</b> | <b>68,60</b> | <b>4,10</b> | <b>345,00</b> | <b>4,50</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |



## 3 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      |
| <b>Завтрак</b>              |                         |                                 |              |              |                  |              |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |
| 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          | 0,0         |
| 2008                        | 14                      | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                  | 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          | 0,0         |
| 2008                        | 13                      | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                | 10           | 9,72         | 0,1              | 7,3          | 0,1          | 66,0                          | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,1         | 0,0         | 1,0                  | 2,0           | 0,0           | 0,0         | 0,0            | 0,0          | 0,0         |
| 2008                        | 608                     | ПРЯНИКИ                         | 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          | 0,0         |
| 2011                        | 379                     | КОФЕЙНЫЙ 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          | 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         | 361,4          | 2,6          | 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                 | <b>637</b>   | <b>80,00</b> | <b>18,7</b>      | <b>26,1</b>  | <b>109,7</b> | <b>733,1</b>                  | <b>15,5</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>  | <b>435,0</b>         | <b>392,3</b>  | <b>85,1</b>   | <b>4,6</b>  | <b>614,6</b>   | <b>11,6</b>  | <b>0,0</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                         |                                 |              |              |                  |              |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |
| 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          | 0,0         |
| 2011                        | 295                     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 80           | 46,25        | 11,4             | 19,7         | 11,4         | 268,6                         | 0,7          | 0,1         | 0,1         | 0,1         | 0,1         | 33,7                 | 124,6         | 21,1          | 1,5         | 174,6          | 4,8          | 0,0         |
| 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         | 37,6                 | 71,6          | 25,3          | 1,0         | 637,1          | 7,1          | 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         |
| 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         |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                 | <b>620</b>   | <b>80,00</b> | <b>23,90</b>     | <b>27,40</b> | <b>86,80</b> | <b>689,50</b>                 | <b>15,60</b> | <b>0,40</b> | <b>0,20</b> | <b>0,30</b> | <b>0,20</b> | <b>135,40</b>        | <b>369,70</b> | <b>100,30</b> | <b>7,90</b> | <b>1106,50</b> | <b>14,80</b> | <b>0,00</b> |

## 4 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     |
| <b>Завтрак</b>              |                         |                                |              |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |            |                      |              |             |            |              |            |            |
| 2011                        | 293                     | НАГГЕТСЫ                       | 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        | 0,0        |
| 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        | 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        |
| 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        | 0,0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                | <b>460</b>   | <b>80,00</b> | <b>26,6</b>      | <b>32,6</b> | <b>83,5</b> | <b>683,4</b>                  | <b>3,7</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>44,2</b>          | <b>273,6</b> | <b>60,2</b> | <b>3,9</b> | <b>250,0</b> | <b>6,3</b> | <b>0,0</b> |
| <b>Обед</b>                 |                         |                                |              |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |            |                      |              |             |            |              |            |            |
| 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        | 0,0        |
| 2011                        | 293                     | НАГГЕТСЫ                       | 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        | 0,0        |
| 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        | 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        | 0,0        | 7,0                  | 4,0          | 4,0         | 1,0        | 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        |
| 2008                        | 114                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 39           | 2,78         | 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        | 0,0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                | <b>634</b>   | <b>80,00</b> | <b>24,0</b>      | <b>30,5</b> | <b>96,5</b> | <b>757,7</b>                  | <b>3,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,3</b> | <b>0,4</b> | <b>58,6</b>          | <b>263,5</b> | <b>60,6</b> | <b>4,7</b> | <b>336,3</b> | <b>8,4</b> | <b>0,0</b> |

**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      |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |              |                  |             |             |                               |             |            |            |            |            |                      |              |              |            |                |             |            |            |
| 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        | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 38,0                 | 107,9        | 26,2         | 0,9        | 195,9          | 50,8        | 0,0        | 0,2        |
| 2011                        | 312                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 150          | 13,88        | 3,2              | 5,3         | 21,4        | 146,3                         | 9,0         | 0,1        | 0,1        | 0,0        | 0,1        | 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>547</b>   | <b>80,00</b> | <b>15,2</b>      | <b>14,8</b> | <b>69,5</b> | <b>471,7</b>                  | <b>15,8</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>108,7</b>         | <b>258,9</b> | <b>83,3</b>  | <b>4,1</b> | <b>999,7</b>   | <b>58,5</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |              |                  |             |             |                               |             |            |            |            |            |                      |              |              |            |                |             |            |            |
| 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        | 0,1        | 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        |
| 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>655</b>   | <b>80,00</b> | <b>17,6</b>      | <b>16,8</b> | <b>89,5</b> | <b>586,5</b>                  | <b>19,0</b> | <b>0,4</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>0,2</b> | <b>163,0</b>         | <b>309,7</b> | <b>103,5</b> | <b>7,2</b> | <b>1 614,7</b> | <b>68,8</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |

**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         | I, мкг      | Se, мг      | F, мг       |
| <b>Завтрак</b>              |                         |                                |              |              |                  |              |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |
| 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 (ПОРЦИЯМИ)                 | 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         | 361,4         | 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         |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                | <b>620</b>   | <b>80,00</b> | <b>19,2</b>      | <b>18,7</b>  | <b>77,0</b>  | <b>537,7</b>                  | <b>14,8</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,9</b>  | <b>387,4</b>         | <b>392,2</b>  | <b>80,3</b>  | <b>6,4</b>  | <b>639,0</b>  | <b>19,7</b> | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                         |                                |              |              |                  |              |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |
| 2008                        | 91                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 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  | 65           | 52,99        | 9,8              | 13,0         | 9,4          | 195,5                         | 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 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         | 0,0         | 0,0         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                | <b>623</b>   | <b>80,00</b> | <b>19,00</b>     | <b>21,20</b> | <b>81,40</b> | <b>597,60</b>                 | <b>5,60</b> | <b>0,30</b> | <b>0,20</b> | <b>0,20</b> | <b>0,20</b> | <b>54,30</b>         | <b>235,40</b> | <b>62,20</b> | <b>5,10</b> | <b>649,50</b> | <b>7,60</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |



## 7 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        | Мг, мг      | Fe, мг     | К, мг        | І, мкг     | Se, мг     | F, мг      |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |            |                      |              |             |            |              |            |            |            |
| 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        | 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 | 110          | 48,62        | 7,6              | 11,4        | 7,1         | 164,5                         | 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              | 150          | 14,14        | 3,7              | 4,6         | 38,5        | 209,0                         | 0,0        | 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        | 0,0        | 5,0                  | 8,0          | 4,0         | 1,0        | 0,0          | 0,0        | 0,0        | 0,0        |
| 2008                        |                         | 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>560</b>   | <b>80,00</b> | <b>17,5</b>      | <b>22,1</b> | <b>85,0</b> | <b>609,0</b>                  | <b>2,3</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>130,5</b>         | <b>248,3</b> | <b>64,3</b> | <b>4,0</b> | <b>289,9</b> | <b>6,6</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |            |                      |              |             |            |              |            |            |            |
| 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        | 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        | 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        | 0,0        | 0,1        | 7,3                  | 59,8         | 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        | 0,0        | 11,3                 | 11,3         | 6,5         | 2,3        | 216,0        | 1,8        | 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        |
| 2008                        |                         | 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>630</b>   | <b>80,00</b> | <b>22,5</b>      | <b>16,5</b> | <b>96,6</b> | <b>623,5</b>                  | <b>6,5</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>81,5</b>          | <b>312,3</b> | <b>84,0</b> | <b>6,6</b> | <b>445,0</b> | <b>6,3</b> | <b>0,0</b> | <b>0,1</b> |

## 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     | Углеводы, 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      |
| <b>Завтрак</b>              |                         |   |              |              |                  |             |             |                               |             |            |            |            |            |                      |              |             |            |                |             |            |            |
| 2011                        | 223                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120          | 53,11        | 13,3             | 10,0        | 25,7        | 249,7                         | 0,2         | 0,0        | 0,2        | 0,1        | 0,1        | 178,6                | 189,1        | 24,5        | 0,6        | 202,0          | 2,9         | 0,0        | 0,0        |
| 2008                        | 13                      | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 10           | 9,72         | 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                     | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                              | 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        |
| 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 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   | <b>500</b>   | <b>80,00</b> | <b>17,2</b>      | <b>19,1</b> | <b>73,6</b> | <b>540,5</b>                  | <b>13,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>214,6</b>         | <b>247,0</b> | <b>52,1</b> | <b>5,3</b> | <b>615,0</b>   | <b>5,5</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> |
| <b>Обед</b>                 |                         |   |              |              |                  |             |             |                               |             |            |            |            |            |                      |              |             |            |                |             |            |            |
| 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        | 0,0        | 41,8                 | 41,5         | 20,6        | 1,0        | 294,7          | 4,5         | 0,0        | 0,0        |
| 2011                        | 295                     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ           | 80           | 46,25        | 11,2             | 19,7        | 10,0        | 262,1                         | 0,5         | 0,1        | 0,1        | 0,1        | 0,1        | 31,0                 | 121,8        | 18,9        | 1,7        | 165,3          | 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        | 0,1        | 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        | 0,0        | 7,0                  | 4,0          | 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        |
| 2008                        |                         | 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   | <b>655</b>   | <b>80,00</b> | <b>19,9</b>      | <b>28,9</b> | <b>93,0</b> | <b>715,5</b>                  | <b>18,6</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>133,1</b>         | <b>295,5</b> | <b>87,8</b> | <b>6,4</b> | <b>1 226,4</b> | <b>18,6</b> | <b>0,0</b> | <b>0,1</b> |

**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      | 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       |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |              |                  |              |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |
| 2012                        | 282                     | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ            | 70           | 57,07        | 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              | 20           | 2,42         | 0,3              | 1,0          | 1,4          | 18,0                          | 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 150          | 14,86        | 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         |
| 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 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>480</b>   | <b>80,00</b> | <b>17,80</b>     | <b>20,10</b> | <b>84,40</b> | <b>589,50</b>                 | <b>0,50</b> | <b>0,10</b> | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> | <b>46,40</b>         | <b>235,20</b> | <b>63,90</b> | <b>4,30</b> | <b>278,80</b> | <b>4,50</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |              |                  |              |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |
| 2008                        | 100                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 8,29         | 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         | 0,0         |
| 2012                        | 282                     | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ            | 65           | 52,99        | 9,8              | 13,0         | 9,4          | 195,5                         | 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               | 120          | 11,78        | 2,8              | 3,6          | 30,1         | 164,8                         | 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                            | 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         |
| 2008                        |                         | 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         | 0,0         | 0,0         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>643</b>   | <b>80,00</b> | <b>20,10</b>     | <b>19,30</b> | <b>98,10</b> | <b>647,90</b>                 | <b>6,40</b> | <b>0,20</b> | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>0,10</b> | <b>56,60</b>         | <b>290,90</b> | <b>83,00</b> | <b>6,00</b> | <b>273,30</b> | <b>5,20</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |

**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     | 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      |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |              |                  |             |             |                               |             |            |            |            |            |                      |              |             |            |                |             |            |            |
| 2011                        | 293                     | НАГГЕТСЫ                                       | 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          | 5,8         | 0,0        | 0,1        |
| 2011                        | 147                     | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ | 135          | 12,97        | 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        | 1 112,1        | 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        | 0,0        | 8,0                  | 10,0         | 5,0         | 1,0        | 0,0            | 0,0         | 0,0        | 0,0        |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 38           | 2,73         | 2,9              | 0,2         | 19,1        | 90,0                          | 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>450</b>   | <b>80,00</b> | <b>23,9</b>      | <b>40,1</b> | <b>65,4</b> | <b>718,6</b>                  | <b>19,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>50,2</b>          | <b>289,6</b> | <b>74,3</b> | <b>5,0</b> | <b>1 351,3</b> | <b>15,6</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |              |                  |             |             |                               |             |            |            |            |            |                      |              |             |            |                |             |            |            |
| 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         | 0,0        | 0,0        |
| 2011                        | 293                     | НАГГЕТСЫ                                       | 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 БРУСОЧКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ | 135          | 12,97        | 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        | 1 112,1        | 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        | 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        |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 36           | 2,60         | 2,8              | 0,2         | 18,0        | 85,2                          | 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>656</b>   | <b>80,00</b> | <b>26,1</b>      | <b>42,5</b> | <b>84,1</b> | <b>822,4</b>                  | <b>16,8</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>0,3</b> | <b>0,3</b> | <b>68,5</b>          | <b>323,8</b> | <b>82,8</b> | <b>6,2</b> | <b>1 420,2</b> | <b>18,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> |