

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МКОУ

И. И. Борцова

Черкесска
Турисов

Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся МКОУ "Коррекционная школа" г.Черкесска
для детей в возрасте 7-11лет на весенний период на 2024 учебный год (01.03.2024г)

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "Олимп"

И.Г.ТАМОВА



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	F, мг
Завтрак																					
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	2,4	26,6	142,2	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				80,00	21,8	19,8	88,5	625,3	13,6	0,2	0,4	0,2	1,0	407,0	362,9	65,5	6,2	728,5	20,4	0,0	0,1
Обед																					
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,62	2,3	3,9	11,5	90,3	0,5	0,0	0,0	0,2	0,2	18,8	29,0	6,9	0,5	55,0	1,7	0,0	0,0
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	115	65,29	13,1	13,6	19,5	252,5	0,3	0,0	0,1	0,1	0,0	22,4	147,0	28,5	1,9	269,2	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		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
Итого за прием пищи:				80,00	20,0	18,0	74,6	538,3	6,7	0,2	0,1	0,3	0,0	63,0	248,6	70,1	3,9	347,8	5,7	0,0	0,1
Всего за день:				160,00	41,8	37,8	163,1	1163,6	20,3	0,5	0,5	0,5	1,0	470,0	611,5	135,7	10,1	1 076,4	26,1	0,0	0,1

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	110	59,49	10,3	17,7	12,1	248,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	100,2	14,7	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,88	2,8	4,6	18,5	126,8	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	44,9	85,8	30,3	1,2	764,3	8,5	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	34	2,42	2,6	0,2	17,0	80,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				80,00	17,2	22,8	71,1	556,2	35,9	0,3	0,2	0,2	0,1	88,9	267,3	85,8	5,4	1 074,5	10,2	0,0	0,0
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,94	1,5	3,9	9,9	83,4	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	11,3	19,7	10,5	264,9	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
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	8,8	62,4	20,8	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,99	4,1	0,3	27,1	127,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,4	45,4	17,8	1,1	69,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				80,00	19,7	27,5	103,0	717,1	7,3	0,2	0,2	0,3	0,1	102,4	271,1	79,9	4,3	530,8	9,8	0,0	0,1
Всего за день:				160,00	36,9	50,3	174,1	1273,3	43,2	0,5	0,3	0,4	0,2	191,3	538,3	165,7	9,7	1 605,4	20,0	0,0	0,1

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	І, мкг	Se, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	22,52	6,2	10,0	26,8	224,0	2,0	0,1	0,0	0,1	0,0	182,0	172,0	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	8,75	0,1	7,5	0,1	67,5	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	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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	5,47	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	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
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	19,57	3,6	3,7	23,8	143,7	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	109,7	98,5	26,9	0,9	199,2	2,7	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	8,0	29,3	11,5	0,7	45,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				80,00	17,9	27,8	104,8	747,7	15,2	0,2	0,2	0,2	0,0	418,2	393,1	92,5	5,1	638,6	5,3	0,0
Обед																				
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,63	5,1	3,6	14,9	112,8	4,8	0,1	0,0	0,2	0,0	40,0	111,2	30,4	1,5	0,0	0,0	0,0
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	57,07	10,7	14,4	9,5	210,3	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	19,1	112,4	18,1	2,0	216,5	4,9	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	6,21	3,5	3,0	20,7	125,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	23,8	33,6	8,4	0,8	51,2	0,6	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
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
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
Итого за прием пищи:				80,00	23,9	21,5	88,7	643,8	8,3	0,3	0,1	0,2	0,2	113,2	325,9	83,4	6,6	365,7	6,4	0,0
Всего за день:				160,00	41,8	49,3	193,5	1391,5	23,4	0,6	0,3	0,4	0,2	531,4	719,0	176,0	11,8	1004,3	11,6	0,0

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	І, мкг	Se, мг
Завтрак																				
2011	293	НАГЕТСЫ	75	63,48	18,1	28,0	0,1	324,8	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	15,4	143,5	15,6	1,4	187,6	5,8	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	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,02	3,3	0,2	21,1	99,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				80,00	24,3	31,9	65,1	643,4	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	36,6	242,4	52,4	3,6	282,1	6,4	0,0
Обед																				
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
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
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	13,07	3,0	3,9	31,4	171,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	75,4	25,1	0,6	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
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

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																					
2011	293	НАГЕТСЫ	75	63,48	18,1	28,0	0,1	324,8	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
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	8,8	62,4	20,8	0,5	0,0	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	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
Итого за прием пищи:				80,00	24,70	32,60	69,60	669,10	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	36,6	242,4	52,4	3,6	282,1	6,4	0,0	0,1
Обед																					
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,62	2,3	3,9	11,5	90,3	0,5	0,0	0,0	0,2	0,2	18,8	29,0	6,9	0,5	55,0	1,7	0,0	0,0
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	115	65,29	13,1	13,6	19,5	252,5	0,3	0,0	0,1	0,1	0,0	21,5	141,1	27,4	1,8	258,7	5,5	0,0	0,0
2011	349	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	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
Итого за прием				80,00	20,0	18,0	74,6	538,3	2,8	0,2	0,2	0,3	0,2	61,1	224,6	58,1	4,5	391,0	7,2	0,0	0,1
Всего за день:				160,00	44,7	50,6	144,2	1207,4	3,5	0,3	0,3	0,4	0,3	97,7	467,0	110,5	8,0	673,2	13,6	0,0	0,2

8 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	105	42,95	11,6	8,8	22,5	218,5	0,2	0,0	0,2	0,1	0,1	166,4	188,8	23,9	0,6	181,2	2,4	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 (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	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,93	2,9	2,5	24,8	134,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	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
Итого за прием пищи:				80,00	18,2	20,3	80,2	583,3	13,8	0,2	0,4	0,2	0,1	308,8	326,6	66,5	4,7	763,8	14,0	0,0	0,0
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,94	1,5	3,9	9,9	83,4	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
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	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	12,15	2,8	4,6	18,5	126,8	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	45,1	85,9	30,3	1,2	764,4	8,5	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 ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,28	4,6	0,3	29,6	139,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,3	48,7	19,1	1,2	74,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				80,00	18,5	17,9	93,2	611,7	19,6	0,3	0,2	0,2	0,1	117,3	259,1	83,6	5,2	1 239,5	15,9	0,0	0,1
Всего за день:				160,00	36,7	38,2	173,4	1195,0	33,3	0,5	0,6	0,4	0,2	426,1	585,7	150,1	9,9	2 003,3	29,9	0,0	0,2

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	22,52	6,6	9,7	24,4	210,1	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	150,8	188,1	52,8	2,6	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	114,4	65,0	4,8	0,1	0,0	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	
2008		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	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		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	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,19	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	
Итого за прием пищи:				80,00	19,1	26,8	117,7	791,4	14,8	0,3	0,2	0,2	0,0	412,5	413,4	104,3	7,1	614,6	11,6	0,0	0,0
Обед																					
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	
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	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	115	11,63	2,7	3,6	28,9	131,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	62,4	20,8	0,5	0,0	0,0	0,0	
2011	349	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	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	
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	
Итого за прием пищи:				80,00	20,2	19,3	97,9	619,4	9,4	0,3	0,1	0,2	0,1	58,9	278,4	82,3	5,4	274,5	4,1	0,0	0,0
Всего за день:				160,00	39,3	46,1	215,6	1410,8	24,2	0,6	0,3	0,4	0,1	471,4	691,9	186,6	12,6	889,1	15,7	0,0	0,1

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																					
2012	254	РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ В СУХАРЯХ	80	59,83	9,6	1,2	4,2	66,1	0,4	0,1	0,1	0,1	0,2	51,1	161,4	35,4	1,2	276,4	79,4	0,0	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	12,15	2,8	4,6	18,5	126,8	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	44,9	85,8	30,3	1,2	764,3	8,5	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		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	
Итого за прием пищи:				80,00	15,8	6,1	58,0	349,6	13,8	0,3	0,2	0,1	0,3	113,1	290,8	83,9	4,2	1 092,3	87,9	0,0	0,4
Обед																					
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,63	5,1	3,6	14,9	112,8	5,3	0,1	0,1	0,2	0,1	34,4	64,4	28,0	1,6	396,5	3,5	0,0	
2011	290	ПТИЦА (ФИЛЕ)ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	51,97	14,0	17,2	3,0	227,9	0,6	0,0	0,1	0,1	0,0	23,4	120,6	13,9	1,2	163,9	5,7	0,0	
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	7,41	2,9	3,7	30,2	164,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	62,4	20,8	0,5	0,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,82	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	
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	
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	

