«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ №1

г. Похвистнево

_____ Гайнанова В.Р.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ОАО «Общепит»

_____ Черкезова С.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых

на 2021-2022 учебный год

ОАО "Общепит"

ОВЗ
1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	21,93	7,1	11,0	38,2	280,4	0,5	0,1	0,2	0,1	0,2	141,1	209,3	31,2	0,9	237,2	9,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	13,23	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	11,02	0,1	9,9	0,1	89,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,4	2,3	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,72	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	16,55	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,9	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				**80,54**	**20,9**	**33,8**	**85,6**	**736,9**	**39,2**	**0,3**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**558,7**	**493,7**	**84,1**	**2,5**	**655,1**	**18,0**	**0,0**	**0,2**
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	13,40	2,4	6,0	17,3	135,5	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	37,2	70,8	26,6	1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
2008	254	Сосиска отварная 112	112	31,86	12,6	27,4	0,5	298,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	40,4	181,6	22,4	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,91	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
к/к	к/к	Кукуруза консервированная	30	15,13	0,9	0,1	1,9	11,6	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	16,7	5,7	0,2	29,7	0,0	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,55	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
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,20	3,1	0,3	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
2008		МАНДАРИН	100	16,55	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,9	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				**101,86**	**27,1**	**41,5**	**120,1**	**969,1**	**48,3**	**0,6**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**181,5**	**390,2**	**100,6**	**7,2**	**988,3**	**8,2**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**182,40**	**48,0**	**75,3**	**205,7**	**1 706,1**	**87,6**	**0,8**	**0,6**	**0,6**	**0,4**	**740,2**	**883,8**	**184,7**	**9,7**	**1 643,4**	**26,2**	**0,0**	**0,4**
Сбалансированность:					**1**	**1,6**	**4,3**														

ОАО "Общепит"

ОВЗ
2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	150	35,42	10,3	12,0	5,1	169,7	0,5	0,1	0,3	0,2	1,4	138,9	178,2	18,1	1,5	231,2	21,1	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**41,49**	**12,6**	**12,8**	**35,2**	**307,6**	**0,5**	**0,1**	**0,4**	**0,2**	**1,4**	**155,3**	**201,4**	**25,9**	**2,2**	**272,3**	**21,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	52,12	8,7	8,9	17,8	186,2	8,9	0,1	0,1	0,2	0,1	41,0	122,9	34,9	2,0	735,0	9,0	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	31,12	7,9	12,8	6,9	173,7	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	20,6	82,1	13,3	1,1	128,3	2,9	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,28	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,33	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,20	3,1	0,3	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
2008		АПЕЛЬСИН	100	33,10	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**140,91**	**26,8**	**30,7**	**121,7**	**876,9**	**70,5**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**157,4**	**374,7**	**115,2**	**6,6**	**1 260,2**	**16,8**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**182,40**	**39,4**	**43,6**	**156,9**	**1 184,5**	**71,1**	**0,4**	**0,7**	**0,6**	**1,6**	**312,8**	**576,2**	**141,0**	**8,7**	**1 532,5**	**37,9**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,0**														

ОАО "Общепит"

ОВЗ
3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, 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 СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	60,04	32,5	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**66,11**	**34,8**	**25,8**	**96,3**	**764,9**	**0,6**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,3**	**432,7**	**459,5**	**64,6**	**1,9**	**520,5**	**7,0**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	12,93	1,8	5,8	12,1	110,1	8,0	0,1	0,1	0,2	0,0	49,1	46,9	23,1	1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	7,84	0,3	0,0	0,9	4,9	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	14,7	4,9	0,4	49,2	1,1	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	48,13	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3	2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,36	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 20	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,33	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
2008		БАНАН	100	33,10	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**116,29**	**24,0**	**27,7**	**114,4**	**820,6**	**124,9**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,0**	**131,9**	**336,5**	**138,4**	**6,9**	**2 002,6**	**20,6**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**182,40**	**58,9**	**53,5**	**210,6**	**1 585,5**	**125,6**	**0,6**	**1,0**	**0,6**	**0,3**	**564,6**	**796,0**	**203,1**	**8,8**	**2 523,1**	**27,6**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,6**														

ОАО "Общепит"

ОВЗ
4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	210	24,61	5,9	10,9	42,1	290,3	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	108,9	132,9	31,6	0,5	191,9	9,6	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,56	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**52,28**	**11,5**	**22,4**	**84,3**	**585,9**	**1,0**	**0,1**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**227,3**	**242,2**	**54,5**	**1,2**	**390,6**	**18,6**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	23,57	6,1	6,4	11,1	126,4	8,9	0,1	0,1	0,2	0,0	41,9	82,0	25,6	1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
2011	271	Котлета домашняя 55	55	34,40	5,9	9,9	2,1	121,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	58,9	9,1	0,9	115,6	2,5	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	6,20	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	4,5	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,86	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		Яблоко	200	33,10	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0	0,1	0,0	0,0	0,0	32,0	22,0	16,0	4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**130,12**	**27,9**	**26,8**	**126,6**	**864,0**	**31,0**	**0,6**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**141,7**	**437,5**	**200,5**	**16,8**	**1 749,2**	**20,7**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**182,40**	**39,3**	**49,2**	**210,9**	**1 449,9**	**32,0**	**0,8**	**0,6**	**0,5**	**0,4**	**369,0**	**679,7**	**255,0**	**18,0**	**2 139,8**	**39,3**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**5,4**														

ОАО "Общепит"

ОВЗ

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	22,64	8,4	11,7	44,4	317,2	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	124,2	178,7	49,1	1,5	252,5	11,2	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,11	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**40,86**	**10,8**	**21,0**	**87,8**	**583,6**	**2,5**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**136,1**	**208,1**	**55,0**	**2,2**	**281,6**	**11,2**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	25,40	12,3	9,7	13,2	189,2	5,1	0,2	0,1	0,2	0,0	94,1	181,5	62,1	3,7	715,0	6,0	0,0	0,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	55,30	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,05	3,4	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 20	20	1,60	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,33	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	16,55	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		КИВИ	100	16,55	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**141,54**	**30,3**	**32,7**	**112,2**	**869,6**	**78,3**	**0,5**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**223,9**	**439,9**	**145,4**	**11,0**	**2 231,6**	**24,4**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**182,40**	**41,1**	**53,7**	**199,9**	**1 453,2**	**80,8**	**0,8**	**0,5**	**0,5**	**0,4**	**360,0**	**648,0**	**200,5**	**13,2**	**2 513,2**	**35,7**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,9**														

ОАО "Общепит"

ОВЗ

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	210	23,77	8,1	13,1	36,9	298,4	0,5	0,2	0,2	0,1	0,2	133,2	204,8	63,3	1,7	293,3	11,6	0,0	0,0
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	17,02	0,3	0,1	27,3	113,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	20,3	10,8	10,8	0,2	103,6	0,8	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	15	Сыр Хохланд	20	20,24	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**73,14**	**15,8**	**27,3**	**79,8**	**631,6**	**3,1**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**330,4**	**339,4**	**85,2**	**2,4**	**445,0**	**12,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	25,99	9,6	10,1	23,5	223,7	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,9	109,7	26,9	1,4	444,9	6,1	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2011	252	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	23,25	11,4	18,9	1,3	221,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	24,0	147,5	18,2	1,7	223,7	0,0	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,40	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,55	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		Апельсин	200	33,10	1,8	0,4	16,2	86,0	120,0	0,1	0,1	0,0	0,0	68,0	46,0	26,0	0,6	394,0	4,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**109,26**	**35,4**	**38,6**	**119,8**	**979,7**	**126,4**	**0,7**	**0,5**	**0,4**	**0,2**	**191,0**	**542,7**	**216,5**	**10,1**	**1 440,7**	**13,9**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**182,40**	**51,2**	**66,0**	**199,5**	**1 611,3**	**129,5**	**0,9**	**0,7**	**0,5**	**0,5**	**521,4**	**882,1**	**301,8**	**12,4**	**1 885,7**	**26,4**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,9**														

ОАО "Общепит"

ОВЗ
7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	22,36	5,9	11,1	33,6	258,3	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	118,0	133,6	32,7	0,8	202,2	10,1	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	12,54	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		КИВИ	100	16,55	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**54,54**	**9,3**	**12,1**	**82,8**	**484,9**	**73,5**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**165,7**	**181,1**	**52,6**	**1,4**	**426,8**	**12,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,70	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,1	0,2	0,0	51,8	45,4	21,4	1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	125	83,52	13,8	15,6	7,5	225,9	3,3	0,1	0,1	0,4	0,0	28,8	132,2	26,8	2,1	400,6	7,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом Спагетти	150	8,91	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,20	3,1	0,3	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
2008		КИВИ	100	16,55	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**127,86**	**25,2**	**26,6**	**94,4**	**727,5**	**75,6**	**0,3**	**0,3**	**0,6**	**0,1**	**165,9**	**280,6**	**88,8**	**5,6**	**1 053,0**	**14,6**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**182,40**	**34,5**	**38,8**	**177,2**	**1 212,3**	**149,1**	**0,5**	**0,4**	**0,7**	**0,2**	**331,6**	**461,7**	**141,4**	**7,0**	**1 479,7**	**26,7**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**5,1**														

ОАО "Общепит"

ОВЗ
8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150	32,68	15,5	17,0	91,2	580,0	0,6	0,2	0,3	0,0	0,1	248,8	241,3	39,5	1,1	429,3	13,2	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,22	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	16,55	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,9	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				**63,45**	**17,3**	**17,4**	**118,2**	**701,4**	**40,2**	**0,2**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**296,3**	**270,9**	**57,7**	**3,7**	**824,2**	**15,2**	**0,0**	**0,2**
Обед																					
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	22,49	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6	1,4	567,9	6,1	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	31,12	7,9	12,8	6,9	173,7	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	20,6	82,1	13,3	1,1	128,3	2,9	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,05	3,4	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,40	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,55	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		ПЕЧЕНЬЕ	30	14,53	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	0,0
2008		МАНДАРИН	100	16,55	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	0,1	0,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1	154,9	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				**118,95**	**26,1**	**31,7**	**130,1**	**915,6**	**58,7**	**0,5**	**0,4**	**0,4**	**0,2**	**175,4**	**373,2**	**114,0**	**6,8**	**1 905,1**	**20,3**	**0,0**	**0,3**
Всего за день:				**182,40**	**43,4**	**49,1**	**248,4**	**1 617,0**	**98,9**	**0,7**	**0,8**	**0,4**	**0,3**	**471,7**	**644,1**	**171,7**	**10,6**	**2 729,3**	**35,5**	**0,0**	**0,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**5,7**														

ОАО "Общепит"

ОВЗ
9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, 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 СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	60,04	32,5	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**66,11**	**34,8**	**25,8**	**96,3**	**764,9**	**0,6**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,3**	**432,7**	**459,5**	**64,6**	**1,9**	**520,5**	**7,0**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	20,75	7,0	2,9	17,5	124,3	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	33,6	64,2	27,2	1,1	502,2	5,0	0,0	0,0
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОуСЕ	105	40,45	6,9	10,0	7,0	145,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,0	61,7	8,9	1,1	129,1	3,0	0,0	0,0
2011	306	Гороховое пюре	150	10,11	15,7	5,3	32,9	242,4	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	72,0	146,1	57,5	4,5	516,4	3,6	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	2,40	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
2008		Яблоко	200	33,10	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0	0,1	0,0	0,0	0,0	32,0	22,0	16,0	4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**116,29**	**32,9**	**19,3**	**119,1**	**788,0**	**28,8**	**0,7**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**169,6**	**323,2**	**123,9**	**12,6**	**1 854,9**	**16,4**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**182,40**	**67,7**	**45,1**	**215,4**	**1 552,9**	**29,4**	**0,9**	**0,9**	**0,4**	**0,3**	**602,3**	**782,7**	**188,5**	**14,5**	**2 375,4**	**23,4**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,7**	**3,2**														

ОАО "Общепит"

ОВЗ
10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, 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	200	34,21	9,0	16,4	16,8	252,4	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	232,6	135,6	13,4	0,8	57,2	0,4	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,56	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,88**	**14,6**	**27,9**	**59,0**	**548,0**	**0,6**	**0,1**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**350,9**	**244,9**	**36,3**	**1,5**	**255,9**	**9,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	23,57	8,4	7,7	20,7	185,6	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,7	107,4	32,3	1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	39,07	16,5	18,6	39,4	391,6	1,7	0,1	0,1	0,3	0,0	30,9	184,6	42,3	1,6	281,8	4,6	0,0	0,1
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	11,22	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	0,0	0,0	0,1	0,0	4,2	7,8	6,0	0,3	87,4	0,6	0,0	0,0
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,36	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,20	3,1	0,3	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
2008		БАНАН	100	33,10	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**120,52**	**30,4**	**27,3**	**131,1**	**907,7**	**114,5**	**0,4**	**0,4**	**0,7**	**0,0**	**107,3**	**364,4**	**140,7**	**5,3**	**1 360,7**	**11,2**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**182,40**	**45,0**	**55,3**	**190,1**	**1 455,7**	**115,1**	**0,5**	**0,6**	**0,9**	**0,3**	**458,2**	**609,3**	**177,0**	**6,8**	**1 616,6**	**20,6**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,2**														