УТВЕРЖДЕНО	СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор	Председатель общешкольного родительского комитета	Директор ГБОУ СОШ № 1
ОАО «Общепит»	ГБОУ СОШ № 1 города Похвистнево	города Похвистнево
_____ Черкезова С.А.	_____ Шелкаева Т.И.	_____ Гайнанова В.Р.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

для детей, один из родителей которых принимает участие в специальной военной операции

1-4 классы

2024 год

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	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	34,38	7,1	13,2	40,0	307,4	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	140,5	159,1	38,9	0,9	240,7	12,0	0,0	0,0
		ВЕТЧИНА	30	20,00	5,2	10,2	0,1	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,94	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	17,26	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
Итого за прием пищи:				**74,58**	**18,2**	**27,2**	**79,9**	**617,0**	**1,1**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**0,2**	**257,6**	**274,1**	**70,3**	**2,1**	**475,5**	**21,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	20,53	10,0	6,6	19,1	176,6	5,1	0,2	0,1	0,2	0,0	47,8	114,1	37,4	2,3	541,1	5,4	0,0	0,1
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 87	87	65,12	17,4	25,9	3,1	314,6	2,7	0,1	0,1	0,1	0,0	30,6	159,9	21,6	1,8	276,3	7,0	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	13,13	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	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	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	3,00	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:				**104,43**	**38,9**	**39,1**	**94,9**	**887,4**	**7,7**	**0,5**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**125,2**	**497,4**	**200,5**	**9,6**	**1 143,4**	**14,6**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		ЙОГУРТ	125	35,86	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**35,86**	**2,5**	**1,9**	**3,8**	**60,0**	**0,9**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**150,0**	**118,8**	**17,5**	**0,0**	**182,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**214,87**	**59,6**	**68,3**	**178,5**	**1 564,5**	**9,8**	**0,8**	**0,9**	**0,4**	**0,3**	**532,8**	**890,3**	**288,3**	**11,7**	**1 801,4**	**35,6**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,0**														

ОАО "Общепит"

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	250	68,01	17,1	19,9	8,5	282,6	0,9	0,1	0,6	0,3	2,3	231,4	297,0	30,2	2,5	385,4	35,1	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	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:				**74,58**	**20,2**	**21,1**	**43,8**	**446,7**	**0,9**	**0,1**	**0,6**	**0,3**	**2,3**	**249,7**	**326,7**	**39,2**	**3,3**	**435,6**	**35,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	34,75	6,1	6,6	17,6	155,4	8,9	0,1	0,1	0,2	0,0	38,0	99,7	32,1	1,7	687,0	7,7	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	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	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	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 40	40	3,00	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:				**104,43**	**34,8**	**32,1**	**97,5**	**820,2**	**10,4**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**114,1**	**361,6**	**87,2**	**6,2**	**1 104,7**	**13,2**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		Апельсин	200	35,86	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:				**35,86**	**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**
Всего за день:				**214,87**	**56,8**	**53,6**	**157,5**	**1 352,8**	**131,3**	**0,6**	**0,9**	**0,6**	**2,4**	**431,8**	**734,2**	**152,4**	**10,0**	**1 934,4**	**52,3**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**2,8**														

ОАО "Общепит"

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	190	71,93	29,2	21,1	51,2	516,9	0,5	0,1	0,4	0,1	0,2	332,6	369,9	47,2	1,1	371,7	4,6	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	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:				**74,58**	**29,3**	**21,1**	**65,9**	**576,1**	**0,5**	**0,1**	**0,5**	**0,1**	**0,2**	**343,3**	**373,6**	**51,0**	**1,5**	**385,2**	**4,6**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	13,06	1,8	5,7	12,1	110,1	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	49,1	46,8	23,1	1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	21,64	0,6	0,1	1,9	12,1	12,6	0,0	0,0	0,1	0,0	7,0	13,1	10,0	0,5	145,6	1,0	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	62,64	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9	3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	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 40	40	3,00	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:				**104,43**	**23,7**	**31,9**	**92,3**	**756,9**	**44,3**	**0,4**	**0,4**	**0,3**	**0,0**	**127,3**	**349,4**	**121,6**	**6,4**	**2 260,6**	**23,6**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
		Сырок творожный глазированный	45	35,86	6,1	0,2	1,6	33,8	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	73,8	68,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**35,86**	**6,1**	**0,2**	**1,6**	**33,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**73,8**	**68,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**214,87**	**59,1**	**53,2**	**159,8**	**1 366,7**	**44,8**	**0,5**	**1,0**	**0,5**	**0,2**	**544,4**	**791,0**	**172,6**	**7,9**	**2 645,8**	**28,2**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**2,7**														

ОАО "Общепит"

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	23,01	10,0	14,0	53,2	379,6	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	140,1	212,3	58,4	1,7	301,6	13,4	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	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	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,01	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
2011	15	Сыр Хохланд	20	23,95	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:				**74,58**	**21,9**	**31,5**	**98,2**	**766,9**	**1,4**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**430,4**	**438,2**	**98,3**	**3,2**	**566,2**	**22,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	13,68	0,3	2,7	1,1	30,3	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	18,0	6,0	0,4	60,3	1,3	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	15,67	2,2	5,2	16,4	122,2	6,7	0,1	0,1	0,2	0,0	51,6	70,0	26,5	1,2	485,8	4,4	0,0	0,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	36,08	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5	0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	15,06	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	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	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	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	55	14,18	4,1	5,4	40,9	229,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	49,5	11,0	1,2	60,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**104,43**	**23,2**	**25,0**	**141,8**	**886,3**	**12,6**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**160,0**	**392,7**	**119,8**	**4,9**	**1 016,9**	**94,4**	**0,0**	**0,4**
Полдник																					
2008		БАНАН	100	35,86	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:				**35,86**	**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**
Всего за день:				**214,87**	**46,6**	**56,9**	**261,0**	**1 749,2**	**24,0**	**0,6**	**0,6**	**0,5**	**0,4**	**598,4**	**858,9**	**260,2**	**8,7**	**1 931,1**	**116,8**	**0,0**	**0,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**5,6**														

ОАО "Общепит"

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	250	22,60	8,9	13,7	47,8	350,7	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	176,4	261,8	39,0	1,2	296,6	11,3	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	18,90	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
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,25	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		ПЕЧЕНЬЕ	60	14,91	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	54,0	12,0	1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**26,6**	**32,0**	**139,6**	**957,1**	**1,4**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**0,2**	**576,8**	**579,7**	**85,8**	**3,5**	**595,4**	**20,3**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ	250	16,47	1,8	2,7	11,1	76,2	8,7	0,1	0,0	0,2	0,0	39,0	48,2	21,6	0,9	382,4	4,0	0,0	0,0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32	6,74	0,3	0,0	0,8	4,5	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	13,4	4,5	0,3	45,0	1,0	0,0	0,0
2011	271	Котлета домашняя 55	55	30,27	5,9	9,9	2,1	121,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	59,1	9,1	0,9	115,8	2,5	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,40	3,3	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	2,65	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	3,00	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
		Сырок творожный глазированный	45	25,90	6,1	0,2	1,6	33,8	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	73,8	68,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**104,43**	**20,6**	**18,4**	**73,1**	**542,2**	**23,0**	**0,3**	**0,5**	**0,2**	**0,1**	**193,5**	**316,2**	**84,3**	**4,6**	**1 421,0**	**16,5**	**0,0**	**0,1**
Полдник																					
2008		ГРУША	100	35,86	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**35,86**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**47,0**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**19,0**	**16,0**	**12,0**	**2,0**	**155,0**	**1,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**214,87**	**47,6**	**50,8**	**223,0**	**1 546,3**	**29,4**	**0,6**	**0,9**	**0,4**	**0,3**	**789,3**	**911,9**	**182,0**	**10,1**	**2 171,4**	**37,8**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,7**														

ОАО "Общепит"

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	20,15	5,7	10,2	30,2	235,0	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	106,4	92,6	16,1	0,4	179,2	8,6	0,0	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	20,00	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		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,92	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		ЙОГУРТ	125	25,59	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**16,3**	**17,7**	**69,7**	**521,9**	**2,2**	**0,2**	**0,5**	**0,2**	**1,0**	**296,4**	**311,5**	**47,5**	**2,1**	**476,1**	**16,6**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	17,84	0,5	3,1	1,8	37,6	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	17,1	8,1	0,5	104,8	1,2	0,0	0,0
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	29,85	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
2008	254	Сосиска отварная	59	29,42	6,6	14,4	0,2	156,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,2	95,6	11,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	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	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	15,06	0,2	0,2	28,7	118,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	7,3	7,2	0,3	94,8	2,9	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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:				**104,43**	**25,4**	**32,9**	**109,3**	**836,9**	**14,3**	**0,4**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**131,2**	**306,0**	**77,8**	**5,2**	**760,8**	**11,0**	**0,0**	**0,1**
Полдник																					
2008		Апельсин	200	35,86	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:				**35,86**	**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**
Всего за день:				**214,87**	**43,5**	**51,0**	**195,2**	**1 444,8**	**136,5**	**0,6**	**0,7**	**0,5**	**1,3**	**495,6**	**663,5**	**151,3**	**7,9**	**1 630,9**	**31,6**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,5**														

ОАО "Общепит"

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	27,13	7,3	13,6	52,3	361,1	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	141,4	167,1	39,1	0,7	239,3	12,0	0,0	0,0
		ВЕТЧИНА	30	19,59	5,2	10,2	0,1	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	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
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,25	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		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**18,8**	**35,6**	**99,6**	**772,9**	**1,2**	**0,1**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**261,6**	**282,9**	**63,3**	**1,5**	**447,2**	**21,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,81	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,0	0,2	0,0	51,8	45,3	21,4	1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	13,13	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	2,47	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	15,17	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
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	4,52	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
Итого за прием пищи:				**104,43**	**36,7**	**35,7**	**111,9**	**918,5**	**15,2**	**0,5**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**135,2**	**490,7**	**201,8**	**12,3**	**1 229,1**	**15,5**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		ЙОГУРТ	125	35,86	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**35,86**	**2,5**	**1,9**	**3,8**	**60,0**	**0,9**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**150,0**	**118,8**	**17,5**	**0,0**	**182,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**214,87**	**58,0**	**73,2**	**215,3**	**1 751,4**	**17,3**	**0,7**	**0,9**	**0,5**	**0,4**	**546,8**	**892,4**	**282,6**	**13,8**	**1 858,8**	**36,5**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,7**														

ОАО "Общепит"

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	399	БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ	105	34,16	0,5	2,9	0,7	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,6	9,6	1,3	0,0	21,8	1,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	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		ЙОГУРТ	125	37,77	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,58**	**3,1**	**4,8**	**19,1**	**159,2**	**0,9**	**0,0**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**175,4**	**132,1**	**22,6**	**0,4**	**217,8**	**1,8**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	4,77	0,2	0,0	0,5	2,8	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	8,4	2,8	0,2	28,1	0,6	0,0	0,0
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	25,08	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
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	260	64,82	30,2	34,6	53,1	645,6	1,8	0,2	0,2	0,1	0,5	69,3	268,3	43,2	3,5	428,0	7,8	0,0	0,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	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	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	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:				**104,43**	**41,0**	**42,4**	**110,7**	**989,8**	**11,0**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**0,5**	**127,1**	**414,2**	**91,6**	**5,9**	**1 076,8**	**14,5**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
2008		БАНАН	100	35,86	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:				**35,86**	**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**
Всего за день:				**214,87**	**45,6**	**47,7**	**150,8**	**1 245,0**	**21,9**	**0,4**	**0,6**	**0,4**	**0,5**	**310,5**	**574,2**	**156,2**	**6,9**	**1 642,6**	**16,3**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,3**														

ОАО "Общепит"

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	190	71,93	29,2	21,1	51,2	516,9	0,5	0,1	0,4	0,1	0,2	332,6	369,9	47,2	1,1	371,7	4,6	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	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:				**74,58**	**29,3**	**21,1**	**65,9**	**576,1**	**0,5**	**0,1**	**0,5**	**0,1**	**0,2**	**343,3**	**373,6**	**51,0**	**1,5**	**385,2**	**4,6**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	30	31,87	0,8	0,3	2,1	14,9	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	7,7	3,3	0,1	60,2	0,6	0,0	0,0
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	46,07	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
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,40	3,3	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	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	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 40	40	3,00	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:				**104,43**	**16,1**	**20,4**	**68,3**	**522,9**	**12,8**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**82,0**	**215,9**	**64,9**	**3,7**	**1 102,7**	**12,9**	**0,0**	**0,1**
Полдник																					
2008		ГРУША	100	35,86	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**35,86**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**47,0**	**5,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**19,0**	**16,0**	**12,0**	**2,0**	**155,0**	**1,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**214,87**	**45,8**	**41,8**	**144,6**	**1 146,0**	**18,3**	**0,3**	**0,7**	**0,2**	**0,3**	**444,4**	**605,5**	**127,9**	**7,2**	**1 642,9**	**18,5**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,2**														

ОАО "Общепит"

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	250	34,88	11,2	20,5	20,9	314,6	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	290,4	169,2	16,7	1,0	71,2	0,5	0,0	0,0
		ВЕТЧИНА	33	21,77	5,7	11,2	0,1	99,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,01	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
Итого за прием пищи:				**74,58**	**23,7**	**35,9**	**66,0**	**659,4**	**0,6**	**0,1**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**409,5**	**290,8**	**49,4**	**2,2**	**315,2**	**9,5**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	9,75	1,6	5,1	6,9	80,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	37,0	21,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	34,97	8,4	7,6	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 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5	2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8,28	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 40	40	3,00	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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	2,02	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
Итого за прием пищи:				**104,43**	**39,8**	**43,2**	**127,0**	**1 058,4**	**39,1**	**0,4**	**0,3**	**0,5**	**0,0**	**145,9**	**459,7**	**128,3**	**7,2**	**1 175,6**	**14,6**	**0,0**	**0,2**
Полдник																					
		Сырок творожный глазированный	45	35,86	6,1	0,2	1,6	33,8	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	73,8	68,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**35,86**	**6,1**	**0,2**	**1,6**	**33,8**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**73,8**	**68,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**214,87**	**69,6**	**79,3**	**194,6**	**1 751,6**	**39,7**	**0,5**	**0,8**	**0,7**	**0,2**	**629,1**	**818,5**	**177,7**	**9,5**	**1 490,9**	**24,0**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**2,8**														