



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Общепит»
Черкезова С.А.
«31» августа 2022г.

Согласовано:
Председатель общешкольного родительского комитета
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области
гимназия имени Байменова С.В. города .Похвистнево
М. Мураманова Н.Ю.
«31» августа 2022г.

Согласовано:
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области
гимназия имени Байменова С.В. города .Похвистнево
Павлова Г.И.
«31» августа 2022г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
на 2022-2023 учебный год
7-11 лет

2022 год

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	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	23.00	1.1	6.1	3.8	75.8	19.1	0.0	0.0	0.4	0.0	28.8	36.0	19.0	1.0	189.0	2.9	0.0	0.0
2008	254	Сосиска отварная	56	18.89	6.0	13.0	0.2	141.8	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	17.6	80.1	10.1	0.9	123.2	0.0	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
2012	348	Соус красный основной	50	1.78	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	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6.61	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	3.01	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:				62.20	16.0	26.6	80.9	628.8	19.6	0.3	0.2	0.6	0.1	101.7	198.8	57.6	3.8	459.6	4.1	0.0	0.0
Обед																					
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	23.00	1.1	6.1	3.8	75.8	19.1	0.0	0.0	0.4	0.0	28.8	36.0	19.0	1.0	189.0	2.9	0.0	0.0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	13.40	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
2008	254	Сосиска отварная	59	18.19	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
2012	348	Соус красный основной	50	1.78	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	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
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6.61	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	3.01	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		КИВИ	100	12.20	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:				87.10	19.8	33.5	105.4	809.2	86.3	0.4	0.2	0.8	0.1	190.9	307.2	98.9	5.6	1,019.2	10.5	0.0	0.1
Всего за день:				149.30	35.8	60.1	186.3	1,438.0	105.9	0.7	0.3	1.3	0.2	292.7	505.9	156.5	9.4	1,478.8	14.6	0.0	0.1
Сбалансированность:					1	1,7	5,2														

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	F, мг
Завтрак																					
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	50	6.46	0.5	2.6	4.6	44.7	1.2	0.0	0.0	0.7	0.0	18.8	19.6	13.6	0.6	109.1	2.1	0.0	0.0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	31.12	7.9	12.7	6.9	173.7	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1	20.6	82.1	13.3	1.1	128.3	2.9	0.0	0.0
2012	348	Соус красный основной	50	1.78	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	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
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
		Хлеб Пшеничный 40	40	3.01	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	1.44	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:				62.20	17.6	24.3	113.5	744.6	4.1	0.2	0.2	0.9	0.2	93.7	251.8	78.5	4.8	416.0	7.9	0.0	0.1
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	32.80	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	55	31.12	7.9	12.7	6.9	173.7	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1	20.6	82.1	13.3	1.1	128.3	2.9	0.0	0.0
2012	348	Соус красный основной	50	1.78	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	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
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
		Хлеб Пшеничный 40	40	3.01	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:				87.10	21.3	28.1	113.8	794.1	11.7	0.3	0.2	0.4	0.2	107.5	305.8	91.3	4.7	953.1	11.9	0.0	0.1
Всего за день:				149.30	38.9	52.4	227.2	1,538.6	15.7	0.5	0.4	1.3	0.4	201.2	557.6	169.9	9.5	1,369.0	19.8	0.0	0.2
Сбалансированность:					1	1,3	5,8														

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
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	14.6	4.9	0.3	49.2	1.0	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	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	45	3.25	3.4	0.3	22.6	106.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	10.4	37.8	14.9	0.9	58.1	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				62.20	20.1	21.1	67.1	539.3	19.0	0.3	0.2	0.0	0.0	66.6	257.2	74.9	4.2	1,312.8	13.2	0.0	0.1
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	11.22	0.4	0.0	1.2	7.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.5	20.9	7.0	0.5	70.3	1.5	0.0	0.0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	12.93	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
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 40	40	3.01	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	1.45	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:				87.10	23.5	27.3	99.5	753.7	116.4	0.4	0.4	0.4	0.0	130.2	322.9	103.2	6.4	1,687.9	20.5	0.0	0.2
Всего за день:				149.30	43.6	48.4	166.6	1,293.0	135.5	0.7	0.6	0.5	0.0	196.8	580.0	178.1	10.7	3,000.7	33.7	0.0	0.3
Сбалансированность:					1	1,1	3,8														

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	F, мг
Завтрак																					
2011	271	Котлета домашняя 55	55	34.95	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	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	33.8	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	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	6.01	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	45	3.25	3.4	0.3	22.6	106.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	10.4	37.8	14.9	0.9	58.1	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				62.20	18.3	19.0	79.9	564.6	1.3	0.4	0.2	0.1	0.1	63.7	293.9	155.7	6.7	486.0	5.2	0.0	0.0
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	23.57	6.1	6.4	11.1	126.4	8.8	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	34.95	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	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	33.8	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	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	6.01	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	3.01	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	1.57	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:				87.10	25.3	25.5	96.9	719.9	10.2	0.5	0.3	0.3	0.1	108.1	389.1	183.4	8.6	944.6	11.3	0.0	0.1
Всего за день:				149.30	43.6	44.6	176.8	1,284.5	11.5	0.8	0.5	0.4	0.2	171.8	683.0	339.1	15.4	1,430.6	16.6	0.0	0.1
Сбалансированность:					1	1,0	4,1														

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	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	22.36	8.4	11.7	44.3	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
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
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	12.60	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	30	3.00	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	15.22	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:				62.20	21.4	32.7	84.3	720.8	1.3	0.3	0.3	0.2	0.3	506.5	445.7	91.0	3.0	515.3	20.2	0.0	0.0
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.04	5.7	5.4	18.9	147.2	4.7	0.2	0.1	0.3	0.0	42.8	79.6	33.7	2.0	473.4	4.4	0.0	0.0
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	60	40.14	6.6	10.9	6.4	149.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9	59.7	9.0	0.8	117.6	2.5	0.0	0.0
2012	348	Соус красный основной	50	1.78	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	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19.44	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	2.98	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	3.01	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		МАНДАРИН	100	10.71	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	154.8	0.0	0.0	0.1
Итого за прием пищи:				87.10	20.0	24.5	92.8	675.5	54.2	0.5	0.3	0.4	0.1	157.5	290.2	105.7	5.5	1,653.7	16.3	0.0	0.2
Всего за день:				149.30	41.4	57.2	177.1	1,396.2	55.5	0.7	0.6	0.6	0.4	664.0	735.9	196.7	8.5	2,169.0	36.6	0.0	0.3
Сбалансированность:					1	1,4	4,3														

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	F, мг
Завтрак																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ и Моркови 50	50	6.21	0.7	2.5	4.6	44.8	7.3	0.0	0.0	0.1	0.0	21.3	14.0	7.6	0.4	82.5	1.4	0.0	0.0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	41.09	8.8	10.0	4.8	144.6	2.1	0.0	0.1	0.2	0.0	18.4	84.6	17.2	1.4	256.3	4.8	0.0	0.0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8.91	5.4	4.8	34.6	203.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	29.7	42.0	10.5	1.0	64.0	0.8	0.0	0.0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3.01	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
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:				62.20	18.1	17.6	78.8	547.0	9.4	0.2	0.1	0.4	0.1	89.5	177.9	52.3	3.9	468.0	6.9	0.0	0.1
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	25.48	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	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	41.09	8.8	10.0	4.8	144.6	2.1	0.0	0.1	0.2	0.0	18.4	84.6	17.2	1.4	256.3	4.8	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
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	8.61	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
		Хлеб Пшеничный 40	40	3.01	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:				87.10	27.1	25.2	109.0	773.4	20.2	0.3	0.2	0.5	0.2	109.8	275.6	70.9	4.6	817.6	11.6	0.0	0.1
Всего за день:				149.30	45.3	42.8	187.7	1,320.4	29.6	0.5	0.4	0.9	0.3	199.3	453.5	123.2	8.5	1,285.5	18.6	0.0	0.2
Сбалансированность:					1	0,9	4,1														

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	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	200	24.61	5.8	10.9	41.8	288.9	0.5	0.1	0.1	0.1	0.2	113.2	133.7	31.3	0.5	191.4	9.6	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	3.00	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	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15.56	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	10.01	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:				62.20	15.9	28.3	128.6	834.7	1.0	0.2	0.3	0.2	0.3	248.9	297.0	66.2	2.5	456.1	18.6	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	0.0	0.2	0.0	51.8	45.3	21.4	1.0	325.7	4.4	0.0	0.0
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ	70	45.70	14.6	21.8	2.6	265.2	2.3	0.1	0.1	0.1	0.0	25.1	134.7	18.1	1.5	232.9	5.9	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	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 40	40	3.01	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:				87.10	28.1	34.4	96.7	812.5	16.2	0.4	0.3	0.3	0.1	126.1	403.6	181.6	8.5	983.5	13.3	0.0	0.1
Всего за день:				149.30	44.1	62.6	225.3	1,647.1	17.2	0.6	0.6	0.5	0.4	375.0	700.6	247.8	11.0	1,439.7	31.9	0.0	0.2
Сбалансированность:					1	1,4	5,1														

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	F, мг
Завтрак																					
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	31.12	7.9	12.7	6.9	173.7	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1	20.6	82.1	13.3	1.1	128.3	2.9	0.0	0.0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19.44	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
2012	348	Соус красный основной	50	1.78	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	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6.61	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	45	3.25	3.4	0.3	22.6	106.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	10.4	37.8	14.9	0.9	58.1	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				62.20	15.1	20.8	74.1	544.2	11.9	0.3	0.2	0.2	0.2	91.3	216.4	64.9	3.4	1,030.2	12.3	0.0	0.1
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	12.7	6.9	173.7	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1	20.6	82.1	13.3	1.1	128.3	2.9	0.0	0.0
2012	348	Соус красный основной	50	1.78	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	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	19.44	3.2	5.3	21.4	146.3	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
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6.61	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	3.01	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	50	2.65	3.3	0.4	21.2	102.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	9.0	43.5	9.5	2.0	68.0	2.8	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				87.10	25.5	28.7	109.0	797.3	18.4	0.4	0.3	0.4	0.2	133.9	355.2	101.6	6.6	1,611.1	20.8	0.0	0.2
Всего за день:				149.30	40.5	49.5	183.1	1,341.5	30.3	0.7	0.5	0.5	0.3	225.2	571.7	166.5	10.0	2,641.4	33.1	0.0	0.2
Сбалансированность:					1	1,2	4,5														

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	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	60	40.14	6.6	10.9	6.4	149.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9	59.7	9.0	0.8	117.6	2.5	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
		Хлеб Пшеничный 30	30	2.47	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	25.2	9.9	0.6	38.7	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
Итого за прием пищи:				62.20	24.8	16.5	81.4	574.4	1.7	0.5	0.2	0.0	0.1	100.0	235.0	80.8	6.7	785.2	6.9	0.0	0.0
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	23.23	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	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	60	40.14	6.6	10.9	6.4	149.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9	59.7	9.0	0.8	117.6	2.5	0.0	0.0
2011	306	Гороховое пюре	150	11.24	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 40	40	3.01	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:				87.10	32.5	19.5	103.9	722.4	8.7	0.6	0.3	0.2	0.1	135.8	307.6	111.3	8.0	1,300.3	11.9	0.0	0.1
Всего за день:				149.30	57.3	36.0	185.3	1,296.7	10.3	1.1	0.4	0.2	0.2	235.8	542.7	192.2	14.8	2,085.5	18.8	0.0	0.1
Сбалансированность:					1	0,6	3,2														

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	15.14	0.8	2.1	4.1	38.5	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	19.3	8.5	0.6	115.2	2.0	0.0	0.0
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	184.5	42.3	1.6	281.8	4.6	0.0	0.1
		Хлеб Пшеничный 40	40	3.01	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
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
Итого за прием пищи:				62.20	20.5	20.9	78.4	585.6	5.2	0.2	0.2	0.3	0.0	65.6	242.1	68.3	3.4	469.9	6.7	0.0	0.1
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	24.60	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	225	53.48	22.8	26.9	39.4	491.5	2.0	0.1	0.2	0.3	0.0	35.3	234.4	48.2	2.0	363.3	6.0	0.0	0.2
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	6.01	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	3.01	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:				87.10	34.3	34.8	95.1	832.7	10.0	0.3	0.3	0.5	0.0	92.7	380.0	98.0	4.7	1,016.9	12.0	0.0	0.2
Всего за день:				149.30	54.8	55.7	173.5	1,418.3	15.2	0.5	0.5	0.7	0.0	158.3	622.1	166.3	8.2	1,486.8	18.7	0.0	0.4
Сбалансированность:					1	1,0	3,2														