

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Общепит»

Сергей
«25» 08 2026г.



Согласовано:
Председатель общешкольного родительского комитета
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области
гимназия имени Байменова С.В. города Похвистнево

Мухоморова Т.А.
«25» 08 2026г.

Согласовано:
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области
гимназия имени Байменова С.В. города Похвистнево

Бочарова А.А.
«25» 08 2026г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых
на 2026-2027 учебный год
для детей 1-4 класс

2026 год

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	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	46,88	6,6	11,0	49,6	324,0	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	115,7	148,7	36,3	0,7	202,4	9,8	0,0	0,0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	21,76	3,1	9,4	20,6	179,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	8,8	27,9	5,2	0,4	38,3	0,0	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,49	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		ПЕЧЕНЬЕ	20	5,93	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	18,0	4,0	0,4	22,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				82,06	11,3	22,3	100,0	647,9	1,3	0,1	0,2	0,1	0,3	142,8	199,3	49,8	1,9	284,0	9,8	0,0	0,0	
Обед																						
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,10	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	293	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	90	82,86	21,7	26,9	0,1	329,2	0,9	0,1	0,2	0,1	0,0	18,8	183,1	20,0	1,8	239,8	7,5	0,0	0,1	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	11,01	8,3	7,3	37,8	249,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	26,3	185,3	124,5	4,4	260,1	2,3	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,49	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	4,45	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:				114,91	39,0	39,8	91,7	881,8	6,3	0,5	0,4	0,3	0,0	109,6	486,3	195,7	9,3	1 046,2	14,2	0,0	0,2	
Всего за день:				196,97	50,2	62,1	191,7	1 529,7	7,6	0,6	0,5	0,5	0,3	252,3	685,6	245,5	11,2	1 330,2	24,0	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	3,8															

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																						
2011	270	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	61,03	9,4	11,4	2,3	249,8	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,5	83,8	12,4	0,9	128,5	2,0	0,0	0,1	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,01	5,5	5,1	34,9	207,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	31,0	42,4	10,6	1,0	64,3	0,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	3,01	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	5,01	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:				82,06	18,4	16,8	74,5	622,8	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	64,7	167,7	41,7	3,2	264,3	2,7	0,0	0,1	
Обед																						
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	33,41	7,0	5,5	16,7	243,4	8,3	0,1	0,1	0,2	0,0	35,8	107,1	32,0	1,9	584,5	5,5	0,0	0,0	
2011	270	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	61,03	9,4	11,4	2,3	249,8	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,5	83,8	12,4	0,9	128,5	2,0	0,0	0,1	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,01	5,5	5,1	34,9	207,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	31,0	42,4	10,6	1,0	64,3	0,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	3,01	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	4,45	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:				114,91	25,0	22,2	88,7	854,3	8,8	0,3	0,2	0,2	0,0	99,3	270,6	72,0	4,9	842,4	8,2	0,0	0,1	
Всего за день:				196,97	43,3	39,0	163,3	1 477,1	9,2	0,5	0,3	0,2	0,1	164,0	438,3	113,7	8,1	1 106,6	11,0	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	0,9	3,8															

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	F, мг	
Завтрак																						
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей	260	66,53	16,9	21,6	30,1	433,5	16,1	0,2	0,2	0,0	0,0	39,0	209,1	53,4	2,7	1 239,7	12,6	0,0	0,1	
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	11,08	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	4,45	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:				82,06	20,1	21,9	75,8	633,2	29,1	0,3	0,2	0,0	0,0	56,2	247,7	69,6	3,5	1 291,3	12,6	0,0	0,1	
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	32,85	1,8	5,7	11,7	208,4	7,8	0,0	0,0	0,2	0,0	47,7	44,7	22,1	1,1	325,4	5,6	0,0	0,0	
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей	260	66,53	16,9	21,6	30,1	433,5	16,1	0,2	0,2	0,0	0,0	39,0	209,1	53,4	2,7	1 239,7	12,6	0,0	0,1	
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	11,08	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	4,45	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:				114,91	21,9	27,6	87,5	841,6	36,9	0,3	0,3	0,2	0,0	104,0	292,4	91,7	4,6	1 616,7	18,2	0,0	0,2	
Всего за день:				196,97	42,1	49,5	163,4	1 474,8	66,1	0,6	0,5	0,3	0,0	160,2	540,1	161,2	8,2	2 908,0	30,8	0,0	0,3	
Сбалансированность:					1	1,2	3,9															

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	21,27	0,4	2,5	1,5	30,1	6,7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	13,7	6,5	0,4	83,8	0,9	0,0	0,0	
2011	252	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	44,17	11,4	18,9	1,3	221,2	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	
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,68	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	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,49	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	4,45	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:				82,06	18,6	26,2	75,4	612,9	7,5	0,3	0,2	0,1	0,0	64,1	277,5	68,2	3,9	380,4	0,9	0,0	0,0	
Обед																						
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	31,91	0,6	3,7	2,2	45,2	10,0	0,0	0,0	0,1	0,0	11,1	20,6	9,7	0,6	125,7	1,4	0,0	0,0	
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,37	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	252	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	90	49,69	12,9	21,3	1,5	248,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	27,0	166,0	20,5	1,9	251,7	0,0	0,0	0,0	
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	4,99	3,8	4,9	40,2	219,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	83,2	27,7	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	7,50	0,1	0,1	24,9	100,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	1,7	2,8	0,3	50,2	0,4	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	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:				114,91	22,6	35,4	105,3	831,6	17,4	0,4	0,2	0,3	0,0	120,6	375,0	100,5	5,4	965,0	6,2	0,0	0,0	
Всего за день:				196,97	41,2	61,6	180,8	1 444,5	24,9	0,6	0,4	0,3	0,0	184,8	652,5	168,7	9,3	1 345,5	7,1	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,5	4,4															

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	
Завтрак																						
2011	271	Котлета домашняя с соусом	60/50	60,58	8,0	11,3	8,2	186,0	0,7	0,0	0,1	0,1	0,0	17,5	79,2	14,2	1,4	163,0	3,3	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	11,01	8,3	7,3	37,8	249,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	26,3	185,3	124,5	4,4	260,1	2,3	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,02	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	4,45	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:				82,06	19,4	18,8	85,4	608,0	0,7	0,3	0,2	0,1	0,0	61,5	298,1	153,6	6,6	475,9	5,6	0,0	0,0	
Обед																						
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	14,25	0,7	6,1	4,2	95,2	3,3	0,0	0,0	0,1	0,0	15,7	23,1	10,3	0,5	151,8	1,8	0,0	0,0	
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	18,60	4,1	4,1	23,0	205,2	4,6	0,1	0,1	0,2	0,1	35,5	63,7	21,0	1,0	355,0	4,8	0,0	0,0	
2011	271	Котлета домашняя с соусом	60/50	60,58	8,0	11,3	8,2	186,0	0,7	0,0	0,1	0,1	0,0	17,5	79,2	14,2	1,4	163,0	3,3	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	11,01	8,3	7,3	37,8	249,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	26,3	185,3	124,5	4,4	260,1	2,3	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,02	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	4,45	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:				114,91	24,2	29,0	112,6	908,4	8,6	0,4	0,3	0,4	0,2	112,7	384,9	185,0	8,1	982,7	12,2	0,0	0,1	
Всего за день:				196,97	43,6	47,7	198,1	1 516,4	9,3	0,7	0,5	0,5	0,2	174,2	683,1	338,6	14,6	1 458,6	17,8	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,1	4,5															

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	
Завтрак																						
к/к	к/к	Кукуруза консервированная	30	6,83	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	
2008	254	Сосиска отварная	60	36,72	6,7	14,7	0,2	160,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	97,5	12,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	17,88	7,3	6,6	46,5	274,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,4	56,5	14,2	1,3	85,7	1,0	0,0	0,0	
2011	344	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И С/М ЯГОД	200	16,18	0,2	0,1	27,0	111,5	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,7	5,6	4,6	0,5	99,6	1,2	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	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:				82,06	18,2	21,7	95,7	652,5	2,8	0,3	0,1	0,0	0,1	91,4	209,9	49,7	4,0	266,6	2,2	0,0	0,0	
Обед																						
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ	250	12,53	1,8	2,7	11,1	176,2	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	
к/к	к/к	Кукуруза консервированная	60	13,66	1,8	0,1	3,8	33,3	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	33,5	11,3	0,4	59,4	0,0	0,0	0,0	
2008	254	Сосиска отварная	90	55,08	10,1	22,0	0,4	240,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	32,5	146,2	18,1	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,01	5,5	5,1	34,9	207,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	31,0	42,4	10,6	1,0	64,3	0,8	0,0	0,0	
2011	344	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И С/М ЯГОД	200	16,18	0,2	0,1	27,0	111,5	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,7	5,6	4,6	0,5	99,6	1,2	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	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:				114,91	22,4	30,3	97,2	862,8	12,7	0,4	0,1	0,2	0,0	136,2	309,4	79,4	5,4	657,3	6,0	0,0	0,0	
Всего за день:				196,97	40,6	52,0	192,9	1 515,3	15,5	0,7	0,2	0,2	0,1	227,6	519,3	129,1	9,4	923,9	8,2	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,3	4,7															

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	55,38	9,1	17,0	8,5	223,8	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	11,9	92,3	11,8	0,7	68,7	0,2	0,0	0,0	
2011	306	Гороховое пюре 200	200	19,22	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7	6,0	688,5	4,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	3,01	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	4,45	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:				82,06	33,3	24,3	87,2	701,0	0,1	0,7	0,2	0,0	0,1	127,8	324,4	105,5	7,9	822,3	5,0	0,0	0,0	
Обед																						
2011	42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	16,08	1,1	3,8	6,0	62,4	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	27,6	10,9	0,5	209,5	1,6	0,0	0,0	
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	11,77	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	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	90	62,30	10,3	19,1	9,6	251,6	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	13,3	103,7	13,2	0,8	77,2	0,3	0,0	0,0	
2011	306	Гороховое пюре	180	17,30	18,9	6,4	39,5	290,8	0,0	0,5	0,1	0,0	0,1	86,3	175,3	69,0	5,4	619,4	4,3	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	3,01	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	4,45	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:				114,91	35,3	35,3	99,0	858,1	16,9	0,7	0,3	0,2	0,1	180,4	389,2	131,5	8,9	1 296,8	10,6	0,0	0,1	
Всего за день:				196,97	68,6	59,6	186,2	1 559,0	17,1	1,4	0,6	0,3	0,2	308,2	713,7	237,0	16,8	2 119,1	15,6	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	2,7															

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	250	43,16	10,5	15,9	46,9	373,8	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	159,9	274,5	76,1	2,3	391,5	13,4	0,0	0,0	
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/10	32,88	3,3	6,5	10,3	209,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	64,9	46,2	4,9	0,3	26,2	0,0	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,02	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	
Итого за прием пищи:				82,06	13,9	22,5	76,6	660,3	0,6	0,3	0,2	0,1	0,2	233,3	320,7	82,8	2,5	418,9	13,4	0,0	0,0	
Обед																						
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	19,45	2,1	2,8	17,6	204,7	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	31,7	60,4	25,4	1,0	496,5	4,8	0,0	0,0	
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	59,53	7,3	12,4	9,5	279,3	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	18,2	67,9	11,8	1,3	159,0	3,4	0,0	0,0	
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	25,46	3,3	5,3	22,8	182,9	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	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,02	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	4,45	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:				114,91	15,8	20,8	89,3	839,0	18,7	0,3	0,2	0,3	0,1	113,2	252,2	84,3	4,4	1 521,2	17,2	0,0	0,1	
Всего за день:				196,97	29,7	43,2	165,9	1 499,3	19,3	0,6	0,4	0,4	0,3	346,5	572,9	167,1	6,9	1 940,1	30,6	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,5	5,6															

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	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60/50	59,10	15,7	15,9	3,1	238,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	150,0	20,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	11,01	8,3	7,3	37,8	249,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	26,3	185,3	124,5	4,4	260,1	2,3	0,0	0,0	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	7,50	0,1	0,1	24,9	100,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	1,7	2,8	0,3	50,2	0,4	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	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:				82,06	27,2	23,5	85,9	683,5	1,7	0,3	0,1	0,0	0,0	59,4	370,7	160,5	7,5	361,9	2,6	0,0	0,0	
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	32,86	1,8	5,7	11,7	208,4	7,8	0,0	0,0	0,2	0,0	47,7	44,7	22,1	1,1	325,4	5,6	0,0	0,0	
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	59,09	15,7	15,9	3,1	238,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	150,0	20,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	11,01	8,3	7,3	37,8	249,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	26,3	185,3	124,5	4,4	260,1	2,3	0,0	0,0	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	7,50	0,1	0,1	24,9	100,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	1,7	2,8	0,3	50,2	0,4	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	4,45	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:				114,91	28,9	29,2	97,6	891,9	9,5	0,4	0,2	0,2	0,0	107,2	415,4	182,6	8,6	687,3	8,2	0,0	0,0	
Всего за день:				196,97	56,1	52,7	183,5	1 575,4	11,2	0,7	0,3	0,2	0,0	166,6	786,1	343,0	16,2	1 049,2	10,8	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	3,3															

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																						
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	260	70,12	20,9	26,4	45,6	504,0	2,1	0,1	0,1	0,3	0,0	37,1	227,8	50,6	2,0	349,5	5,8	0,0	0,1	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,49	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	4,45	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:				82,06	24,1	26,6	80,5	659,5	2,9	0,2	0,2	0,3	0,0	58,8	266,1	68,1	3,2	422,4	5,8	0,0	0,1	
Обед																						
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	17,02	2,8	2,9	20,0	177,5	6,6	0,1	0,1	0,2	0,0	30,1	61,2	26,2	1,1	482,0	4,6	0,0	0,0	
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	280	85,95	23,1	26,0	55,2	548,4	2,4	0,1	0,2	0,4	0,0	43,3	258,4	59,2	2,3	394,7	6,5	0,0	0,2	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,49	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	4,45	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:				114,91	29,1	29,2	110,1	881,4	9,8	0,3	0,3	0,6	0,0	95,1	357,9	103,0	4,6	949,5	11,0	0,0	0,2	
Всего за день:				196,97	53,2	55,8	190,6	1 540,9	12,7	0,5	0,4	0,9	0,0	153,8	623,9	171,1	7,7	1 371,9	16,8	0,0	0,3	
Сбалансированность:					1	1,1	3,6															