УТВЕРЖДЕНО Генеральный директор ОАО «Обшкпит» _____ Черкезова С.А. «___»_____ 2023	Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Маликова Р.Р. «___»_____ 2023	Согласовано: Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Козлова Л.А. «___»_____ 2023

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых

на 2023-2024 учебный год

ОВЗ

Козлова Людмила Александровна

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево, CN=Козлова Людмила Александровна, E=school3_phv@samara.edu.ru
Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
00b661bfd6008cc3bf
2023.09.07 08:42:42+04'00'

2023 год

ОАО "Общепит" *ОВЗ*

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	25,78	7,3	13,6	52,3	361,2	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	141,4	167,2	39,1	0,7	239,3	12,0	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
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	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:				**52,97**	**13,6**	**25,4**	**99,6**	**683,0**	**1,2**	**0,1**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**261,7**	**282,9**	**63,3**	**1,5**	**447,3**	**21,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	26,59	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	31,22	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	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	5,05	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
2008		Яблоко	200	25,92	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:				**109,77**	**24,8**	**26,2**	**108,0**	**773,1**	**30,2**	**0,5**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**136,5**	**393,7**	**195,6**	**12,2**	**1 473,4**	**14,2**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**162,74**	**38,4**	**51,6**	**207,6**	**1 456,2**	**31,3**	**0,6**	**0,6**	**0,5**	**0,4**	**398,1**	**676,7**	**259,0**	**13,7**	**1 920,7**	**35,2**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**5,4**														

ОАО "Общепит" *ОВЗ*

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																					
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	250	45,09	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
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		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:				**51,66**	**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	250	43,28	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	735,1	9,0	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	47,47	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
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
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,64	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	3,00	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:				**111,08**	**37,8**	**36,9**	**113,2**	**937,0**	**12,2**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**0,1**	**115,9**	**394,3**	**90,5**	**6,6**	**1161,4**	**14,9**	**0,0**	**0,2**
Витаминизация ОВЗ																					
2008		БАНАН	100	36,02	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:				**36,02**	**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:				**198,76**	**59,5**	**58,5**	**177,9**	**1 479,7**	**23,1**	**0,5**	**0,9**	**0,7**	**2,4**	**373,6**	**749,0**	**171,8**	**10,5**	**1945,0**	**50,0**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,0**														

ОАО "Общепит" ***ОВЗ***

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	250	57,01	40,6	31,2	82,7	784,3	0,7	0,1	0,7	0,2	0,3	520,5	545,6	71,2	1,6	599,7	8,8	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
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:				**63,58**	**43,7**	**32,3**	**118,0**	**948,3**	**0,8**	**0,2**	**0,7**	**0,2**	**0,3**	**538,9**	**575,4**	**80,2**	**2,3**	**649,9**	**8,8**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	17,00	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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	6,65	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 300	300	62,15	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	1706,6	16,8	0,0	0,2
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	3,00	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:				**99,16**	**23,9**	**32,1**	**105,1**	**821,4**	**122,4**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,0**	**135,0**	**349,4**	**116,9**	**6,4**	**2154,1**	**23,6**	**0,0**	**0,2**
Витаминизация ОВЗ																					
2008		ГРУША	100	36,02	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:				**36,02**	**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:				**198,76**	**68,0**	**64,7**	**233,4**	**1 816,7**	**128,2**	**0,6**	**1,1**	**0,6**	**0,3**	**692,9**	**940,8**	**209,1**	**10,7**	**2959,0**	**33,4**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,4**														

ОАО "Общепит" ***ОВЗ***

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	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	23,30	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	9,02	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	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	13,64	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:				**49,88**	**16,8**	**26,4**	**98,2**	**700,2**	**1,1**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**260,4**	**335,8**	**91,1**	**3,0**	**547,2**	**22,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	17,17	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
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	32,34	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	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
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	18,28	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	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		КИВИ	100	35,31	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:				**112,86**	**21,1**	**19,8**	**121,7**	**757,6**	**68,7**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**163,3**	**374,4**	**125,2**	**3,7**	**1143,9**	**96,0**	**0,0**	**0,5**
Всего за день:				**162,74**	**37,9**	**46,2**	**219,9**	**1 457,7**	**69,9**	**0,6**	**0,5**	**0,4**	**0,5**	**423,7**	**710,2**	**216,3**	**6,8**	**1691,1**	**118,4**	**0,0**	**0,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**5,8**														

ОАО "Общепит" ***ОВЗ***

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	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	250	21,88	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
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	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	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,64	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:				**48,46**	**15,7**	**26,1**	**92,8**	**671,3**	**1,2**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**296,7**	**385,3**	**71,7**	**2,5**	**542,1**	**20,3**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	23,74	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	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	48,15	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	33,8	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	19,05	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	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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		ПЕЧЕНЬЕ	60	10,28	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:				**114,28**	**30,2**	**35,2**	**144,7**	**1 018,9**	**18,3**	**0,5**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**150,0**	**381,9**	**114,1**	**7,6**	**1 770,7**	**18,9**	**0,0**	**0,1**
Витаминизация ОВЗ																					
2008		Апельсин	200	36,02	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:				**36,02**	**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:				**198,76**	**47,7**	**61,8**	**253,7**	**1 776,2**	**139,5**	**0,8**	**0,7**	**0,5**	**0,4**	**514,7**	**813,2**	**211,8**	**10,7**	**2 706,9**	**43,2**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**5,3**														

ОАО "Общепит" ***ОВЗ***

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	230	21,88	8,9	14,4	40,5	327,3	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	145,9	224,3	69,4	1,9	321,2	12,7	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	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
2008		ЙОГУРТ	125	33,36	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:				**70,83**	**14,5**	**25,6**	**79,6**	**626,1**	**1,5**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**0,3**	**315,4**	**374,6**	**95,9**	**2,7**	**555,5**	**12,7**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	27,72	9,6	10,1	23,5	223,5	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,8	109,4	26,9	1,4	444,7	6,1	0,0	0,1
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	47,23	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	34,4	203,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	29,7	41,9	10,5	1,0	63,8	0,8	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	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:				**91,91**	**27,0**	**25,1**	**97,7**	**726,6**	**8,0**	**0,3**	**0,2**	**0,5**	**0,2**	**112,6**	**274,1**	**72,1**	**5,0**	**837,7**	**11,6**	**0,0**	**0,1**
Витаминизация ОВЗ																					
2008		БАНАН	100	36,02	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:				**36,02**	**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:				**198,76**	**43,0**	**51,3**	**198,2**	**1 448,8**	**19,4**	**0,6**	**0,7**	**0,7**	**0,5**	**436,0**	**676,7**	**209,9**	**8,3**	**1 741,2**	**24,3**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,6**														

ОАО "Общепит" ***ОВЗ***

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	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	230	25,78	6,7	12,5	48,1	332,2	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	130,1	153,7	35,9	0,6	220,2	11,1	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	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	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
Итого за прием пищи:				**52,97**	**13,1**	**24,3**	**95,3**	**654,0**	**1,1**	**0,1**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**250,3**	**269,5**	**60,2**	**1,4**	**428,1**	**20,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,53	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 100	100	69,75	20,0	29,7	3,5	361,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0,0	35,2	183,8	24,8	2,0	317,5	8,0	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	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
Итого за прием пищи:				**109,77**	**33,5**	**42,3**	**97,6**	**908,9**	**17,0**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**136,2**	**452,8**	**188,2**	**9,0**	**1068,2**	**15,5**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**162,74**	**46,5**	**66,6**	**193,0**	**1 562,9**	**18,1**	**0,6**	**0,6**	**0,5**	**0,4**	**386,5**	**722,3**	**248,4**	**10,5**	**1496,3**	**35,5**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**4,1**														

ОАО "Общепит" *ОВЗ*

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	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	300	35,70	31,0	34,0	182,3	1 160,0	1,3	0,3	0,6	0,1	0,2	497,3	482,5	78,9	2,2	858,5	26,4	0,1	0,1
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	13,99	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
Итого за прием пищи:				**49,69**	**31,9**	**34,2**	**201,9**	**1 243,4**	**2,9**	**0,3**	**0,6**	**0,1**	**0,2**	**509,9**	**495,1**	**86,1**	**4,7**	**1 098,5**	**28,4**	**0,1**	**0,1**
Обед																					
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	28,34	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
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	6,65	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	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	47,47	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
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	19,05	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	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:				**113,05**	**34,7**	**36,0**	**93,2**	**836,7**	**23,1**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,1**	**136,2**	**429,6**	**112,4**	**6,2**	**1 792,8**	**21,2**	**0,0**	**0,2**
Витаминизация ОВЗ																					
2008		ГРУША	100	36,02	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:				**36,02**	**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:				**198,76**	**67,1**	**70,4**	**305,4**	**2 127,1**	**30,9**	**0,8**	**1,1**	**0,5**	**0,3**	**665,1**	**940,6**	**210,5**	**12,9**	**3 046,2**	**50,6**	**0,1**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,6**														

ОАО "Общепит" *ОВЗ*

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																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	300	57,07	48,7	37,4	99,3	941,4	0,9	0,1	0,8	0,2	0,4	624,7	654,9	85,4	1,9	719,8	10,5	0,1	0,1
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:				**63,64**	**51,8**	**38,6**	**134,6**	**1 105,5**	**0,9**	**0,2**	**0,8**	**0,2**	**0,4**	**643,1**	**684,6**	**94,4**	**2,7**	**770,1**	**10,5**	**0,1**	**0,1**
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	33,23	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	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОуСЕ	105	41,61	6,9	10,0	7,0	145,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	61,7	8,8	1,1	129,1	3,0	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	16,21	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	5,05	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:				**99,10**	**20,7**	**17,7**	**97,1**	**631,0**	**7,9**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**0,0**	**78,2**	**242,1**	**79,5**	**4,0**	**704,2**	**8,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**162,74**	**72,5**	**56,3**	**231,7**	**1 736,4**	**8,9**	**0,4**	**1,0**	**0,4**	**0,4**	**721,3**	**926,8**	**174,0**	**6,7**	**1 474,3**	**18,5**	**0,1**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**3,2**														

ОАО "Общепит" ***ОВЗ***

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	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	30,44	11,2	20,5	20,6	313,3	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	290,3	168,9	16,6	0,9	70,7	0,5	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	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	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,64	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:				**57,02**	**18,0**	**32,9**	**65,7**	**633,9**	**0,6**	**0,1**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**410,5**	**292,4**	**49,3**	**2,2**	**316,2**	**9,5**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	27,23	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
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	19,25	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	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	46,21	20,6	23,3	49,3	489,9	2,2	0,1	0,1	0,3	0,0	38,8	230,8	52,9	2,0	352,7	5,8	0,0	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	10,03	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	3,00	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:				**105,72**	**32,8**	**31,3**	**117,7**	**887,2**	**34,9**	**0,3**	**0,3**	**0,6**	**0,0**	**98,8**	**389,8**	**111,5**	**4,8**	**1 130,7**	**12,8**	**0,0**	**0,2**
Витаминизация ОВЗ																					
2008		Апельсин	200	36,02	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:				**36,02**	**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:				**198,76**	**52,6**	**64,5**	**199,6**	**1 607,2**	**155,6**	**0,5**	**0,6**	**0,8**	**0,3**	**577,3**	**728,2**	**186,8**	**7,6**	**1 840,9**	**26,2**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,8**														