

УТВЕРЖДЕНО Генеральный директор ОАО «Общепит» _____ Черкезова С.А. «___»_____2025г	Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Иванова С.Ю. «___»_____2025г	Согласовано: Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Павлов А.А. «___»_____2025г
---	---	--

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых
 на 2025-2026 учебный год
 1-4 классы

2025год

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	35,46	5,9	11,1	33,3	257,2	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	118,5	133,0	32,6
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	28,53	7,1	14,5	19,4	236,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	9,8	56,9	9,7
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	14,69	0,3	0,2	24,2	103,2	23,1	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	3,4	4,5
Итого за прием пищи:				78,68	13,3	25,7	76,9	596,4	23,6	0,2	0,2	0,2	0,3	143,2	193,3	46,8
Обед																
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	30,12	9,9	6,6	18,8	174,9	4,9	0,2	0,1	0,2	0,0	46,4	112,0	36,5
2011	293	ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	95	53,74	24,5	32,9	0,1	395,4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	15,2	234,0	22,3
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	7,78	11,5	9,8	52,1	342,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	35,6	255,1	171,3
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	14,69	0,3	0,2	24,2	103,2	23,1	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	3,4	4,5
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				110,17	49,3	49,8	115,2	1 110,3	28,0	0,6	0,5	0,2	0,0	121,4	638,0	247,7
Всего за день:				188,85	62,5	75,5	192,1	1 706,7	51,5	0,8	0,7	0,4	0,3	264,6	831,3	294,4
Сбалансированность:					1	1,2	3,1									

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2008		МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	3,15	0,5	0,0	2,8	14,0	2,0	0,0	0,0	1,0	0,0	20,4	22,0	15,2
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	58,62	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,78	5,5	5,1	34,9	207,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	31,0	42,4	10,6
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,29	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				78,68	29,1	25,7	82,5	679,1	2,8	0,3	0,2	1,0	0,0	94,5	282,5	69,8
Обед																
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	34,64	2,6	2,8	19,8	115,7	6,6	0,1	0,1	0,2	0,0	31,3	79,8	25,8
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	58,62	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	10,78	7,3	6,6	46,5	274,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,4	56,5	14,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,29	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				110,17	33,0	30,1	111,2	848,2	7,4	0,3	0,3	0,3	0,1	115,7	354,4	83,9
Всего за день:				188,85	62,2	55,8	193,7	1 527,2	10,2	0,6	0,5	1,3	0,1	210,2	636,9	153,7
Сбалансированность:					1	0,9	3,1									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	62,92	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	10,00	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0
		Хлеб Пшеничный	60	5,76	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8
Итого за прием пищи:				78,68	21,0	21,2	84,7	615,7	28,5	0,3	0,2	0,0	0,0	59,3	256,4	74,1
Обед																
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	15,39	1,8	5,7	11,7	108,4	7,8	0,0	0,0	0,2	0,0	47,7	44,7	22,1
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	18,02	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	62,92	16,2	20,8	28,9	368,6	15,5	0,2	0,2	0,0	0,0	37,5	201,0	51,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	10,00	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				110,17	21,7	26,8	87,9	685,1	42,3	0,3	0,3	0,2	0,0	116,3	309,6	98,0
Всего за день:				188,85	42,8	48,0	172,6	1 300,8	70,8	0,7	0,5	0,3	0,0	175,6	566,0	172,1
Сбалансированность:					1	1,1	4,0									

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	6,13	0,8	2,5	4,5	44,2	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	12,4	6,6
2011	270	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	54,11	9,4	11,4	2,3	149,8	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,5	83,8	12,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	9,48	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,12	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				78,68	16,9	20,1	85,0	589,5	9,0	0,1	0,1	0,1	0,1	80,9	205,9	61,8
Обед																
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	23,84	2,4	6,0	17,3	135,5	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	37,2	70,8	26,6
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	12,26	1,5	5,1	8,9	88,3	17,2	0,0	0,0	0,0	0,0	44,6	24,7	13,2
2011	270	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	54,11	9,4	11,4	2,3	149,8	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	12,5	83,8	12,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	9,48	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,12	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,52	1,0	0,1	6,4	30,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9
Итого за прием пищи:				110,17	22,3	30,8	126,1	874,3	24,7	0,3	0,2	0,3	0,1	152,6	327,5	107,2
Всего за день:				188,85	39,2	50,9	211,1	1 463,8	33,7	0,4	0,4	0,4	0,2	233,5	533,3	169,0
Сбалансированность:					1	1,3	5,4									

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	271	Котлета домашняя	80	39,07	9,4	11,4	3,0	151,7	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,4	88,1	12,9
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	30,88	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,89	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				78,68	17,0	18,7	68,3	510,9	15,8	0,3	0,2	0,1	0,1	95,0	246,7	73,2
Обед																
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	34,09	6,0	6,4	10,7	124,6	8,7	0,1	0,1	0,2	0,0	40,5	79,9	24,7
2011	271	Котлета домашняя	80	39,07	9,4	11,4	3,0	151,7	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,4	88,1	12,9
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	30,88	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,29	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				110,17	21,9	23,3	71,3	583,0	20,0	0,3	0,3	0,2	0,1	118,6	295,6	86,6
Всего за день:				188,85	38,9	41,9	139,6	1 093,9	35,8	0,6	0,5	0,3	0,2	213,6	542,3	159,8
Сбалансированность:					1	1,1	3,6									

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	9,99	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,1	0,0	24,6	22,2	9,0
2008	254	Сосиска отварная	60	27,15	6,7	14,7	0,2	160,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	97,5	12,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,78	5,5	5,1	34,9	207,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	31,0	42,4	10,6
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	13,57	0,3	0,1	27,3	113,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	20,3	10,8	10,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	13,35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				78,68	16,7	25,4	87,2	646,4	6,6	0,3	0,1	0,1	0,0	106,8	206,5	55,7
Обед																
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	29,94	9,5	8,8	23,1	210,4	5,0	0,1	0,1	0,2	0,1	41,3	107,3	25,9
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	9,99	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	0,0	0,0	0,1	0,0	24,6	22,2	9,0
2008	254	Сосиска отварная	60	27,15	6,7	14,7	0,2	160,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	97,5	12,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	10,78	7,3	6,6	46,5	274,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,4	56,5	14,2
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	13,57	0,3	0,1	27,3	113,1	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	20,3	10,8	10,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	14,90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				110,17	28,1	35,8	121,9	924,1	11,6	0,4	0,2	0,3	0,2	158,5	327,9	85,1
Всего за день:				188,85	44,7	61,2	209,1	1 570,6	18,2	0,7	0,3	0,5	0,2	265,3	534,4	140,8
Сбалансированность:					1	1,4	4,7									

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	58,62	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	7,78	11,5	9,8	52,1	342,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	35,6	255,1	171,3
2012	348	Соус красный основной	50	1,98	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	6,46	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				78,68	35,2	32,9	110,4	879,5	14,3	0,5	0,3	0,1	0,0	82,1	480,7	217,3
Обед																
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	20,17	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,0	0,2	0,0	51,8	45,3	21,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	58,62	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	7,78	11,5	9,8	52,1	342,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	35,6	255,1	171,3
2012	348	Соус красный основной	50	1,98	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	15,86	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0
		Хлеб Пшеничный	60	5,76	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8
Итого за прием пищи:				110,17	38,6	38,8	129,5	1 026,2	26,6	0,6	0,4	0,3	0,0	138,6	542,9	245,3
Всего за день:				188,85	73,8	71,7	239,9	1 905,7	40,9	1,1	0,7	0,4	0,0	220,7	1 023,6	462,6
Сбалансированность:					1	1,0	3,3									

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	35,63	7,2	10,5	40,3	285,5	1,7	0,2	0,0	0,1	0,0	110,1	173,7	48,2
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	37,93	7,5	14,8	23,2	256,9	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	145,7	103,9	10,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,12	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
Итого за прием пищи:				78,68	14,7	25,2	82,8	619,8	1,8	0,2	0,1	0,2	0,2	264,3	277,6	60,9
Обед																
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	34,71	7,6	7,5	17,4	168,0	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	34,2	102,2	29,8
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	49,89	12,1	17,8	6,3	233,8	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	30,0	114,3	14,1
2011	306	Гороховое пюре 200	200	16,61	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,12	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,84	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2
Итого за прием пищи:				110,17	43,7	32,7	107,0	897,1	7,7	0,8	0,3	0,3	0,2	177,8	444,9	135,5
Всего за день:				188,85	58,4	57,9	189,8	1 516,9	9,4	1,0	0,4	0,5	0,4	442,1	722,5	196,4
Сбалансированность:					1	1,0	3,2									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2012	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	44,87	0,0	1,2	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	23,16	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,89	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		Хлеб Пшеничный	60	5,76	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8
Итого за прием пищи:				78,68	8,1	6,9	67,8	366,5	11,9	0,2	0,2	0,0	0,1	72,1	145,6	56,2
Обед																
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	33,02	6,9	2,9	17,2	122,8	6,9	0,1	0,1	0,2	0,0	32,2	62,3	26,3
2012	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	44,87	0,0	1,2	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	23,16	4,5	7,1	30,3	203,5	14,7	0,2	0,1	0,0	0,1	61,2	120,5	42,7
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,89	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3
		Хлеб Пшеничный	50	4,23	3,8	0,3	25,1	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	42,0	16,5
Итого за прием пищи:				110,17	15,4	11,5	87,5	516,4	22,4	0,4	0,3	0,2	0,1	117,6	229,7	89,8
Всего за день:				188,85	23,4	18,4	155,2	882,9	34,3	0,6	0,4	0,2	0,2	189,7	375,2	146,1
Сбалансированность:					1	0,8	6,6									

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
Завтрак																
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	66,49	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	6,43	0,1	0,1	24,9	100,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	1,7	2,8
		Хлеб Пшеничный	60	5,76	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8
Итого за прием пищи:				78,68	29,9	30,3	98,8	789,2	2,9	0,2	0,2	0,3	0,0	62,9	312,5	76,2
Обед																
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	35,73	8,3	7,6	20,5	184,3	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	34,4	105,6	31,5
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	66,49	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	6,43	0,1	0,1	24,9	100,9	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	1,7	2,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,52	1,0	0,1	6,4	30,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9
Итого за прием пищи:				110,17	34,7	37,7	95,5	861,9	10,1	0,3	0,3	0,5	0,0	86,2	380,8	90,7
Всего за день:				188,85	64,6	68,1	194,3	1 651,1	13,0	0,5	0,5	0,8	0,0	149,1	693,3	166,8
Сбалансированность:					1	1,1	3,0									

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,8	201,6	10,0	0,0	0,0
0,8	99,2	1,3	0,0	0,0
0,7	77,1	0,5	0,0	0,0
2,2	377,9	11,9	0,0	0,0
2,2	531,0	5,2	0,0	0,1
1,6	157,3	0,2	0,0	0,0
6,0	358,1	3,1	0,0	0,0
0,7	77,1	0,5	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
11,3	1 175,1	9,0	0,0	0,1
13,5	1 553,0	20,9	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	80,0	2,0	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
1,0	64,3	0,8	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,8	489,5	7,5	0,0	0,2
1,1	481,4	4,6	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
1,3	85,7	1,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,8	912,3	10,3	0,0	0,2
10,7	1 401,8	17,8	0,0	0,3

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
3,8	1 269,5	12,1	0,0	0,1
1,1	325,4	5,6	0,0	0,0
0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2,6	1 192,1	12,1	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
5,1	1 653,7	19,5	0,0	0,2
9,0	2 923,3	31,6	0,0	0,3

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	86,0	1,2	0,0	0,0
0,9	128,5	2,0	0,0	0,1
0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2,7	323,6	3,9	0,0	0,1
1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
0,8	172,0	2,4	0,0	0,0
0,9	128,5	2,0	0,0	0,1
0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,6	20,4	0,8	0,0	0,0
5,0	966,7	11,2	0,0	0,1
7,6	1 290,2	15,1	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
1,3	159,3	3,2	0,0	0,0
1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,2	1 315,9	15,2	0,0	0,1
1,2	427,8	4,8	0,0	0,0
1,3	159,3	3,2	0,0	0,0
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
4,9	1 464,9	17,0	0,0	0,1
9,1	2 780,9	32,1	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,4	189,0	0,0	0,0	0,0
1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1,0	64,3	0,8	0,0	0,0
0,2	103,6	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3,6	408,5	1,6	0,0	0,0
1,4	434,6	5,9	0,0	0,1
0,4	189,0	0,0	0,0	0,0
1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1,3	85,7	1,0	0,0	0,0
0,2	103,6	0,8	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5,3	864,5	7,8	0,0	0,1
8,9	1 273,0	9,3	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
6,0	358,1	3,1	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
9,2	719,8	8,3	0,0	0,1
1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
6,0	358,1	3,1	0,0	0,0
0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
10,6	1 071,3	12,7	0,0	0,2
19,8	1 791,1	20,9	0,0	0,3

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
3,4	0,0	0,0	0,0	0,0
0,6	58,9	0,0	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
4,1	60,1	0,0	0,0	0,0
1,3	561,2	5,9	0,0	0,1
1,4	162,7	6,0	0,0	0,1
6,0	688,5	4,8	0,0	0,0
0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
9,5	1 465,2	16,7	0,0	0,2
13,6	1 525,3	16,7	0,0	0,2

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2,9	911,7	9,0	0,0	0,0
1,1	495,4	4,8	0,0	0,0
0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
1,7	1 082,1	12,0	0,0	0,0
0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
1,0	64,5	0,0	0,0	0,0
4,2	1 663,5	16,8	0,0	0,1
7,1	2 575,2	25,8	0,0	0,1

Элементарные вещества				
Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
0,3	50,2	0,4	0,0	0,0
1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
3,8	531,2	7,0	0,0	0,2
1,5	574,0	5,8	0,0	0,1
2,2	403,7	6,7	0,0	0,2
0,3	50,2	0,4	0,0	0,0
0,6	20,4	0,8	0,0	0,0
4,6	1 048,2	13,7	0,0	0,2
8,4	1 579,5	20,7	0,0	0,4