



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО "Кулинарная  
Компания"

Д.С. Сафарян/

Для  
документов



СОГЛАСОВАНО

МОЛОДЕЖЕНСКАЯ ШКОЛА №2

СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОГРН 4150102010176  
ИНН 9109008847

2024 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)*

*Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023-2024 учебный год*

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

\*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

\*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. - 496с.

\*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

\*Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др.- М.:2011

\*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаппаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

\*Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»—М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2024год



| День 6                    |                                           |                 |                  |               |               |                               |               |             |             |                |              |                |                |               |              |                |               |               |                |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| №, рецептура              | Наименование блюда                        | Масса порций, г | Пищевая ценность |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг    | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг    | Вит. D, мкг  | Са, мг         | P, мг          | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг          | I, мкг        | Se, мкг       | F, мкг         |
|                           |                                           |                 | белки, г         | жиры, г       | углеводы, г   |                               |               |             |             |                |              |                |                |               |              |                |               |               |                |
| 22/2016                   | ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ                  | 30              | 0,93             | 0,06          | 1,95          | 12,00                         | 2,34          | 0,02        | 0,01        | 22,80          | 0,00         | 6,00           | 18,90          | 5,70          | 0,39         | 31,80          | 0,00          | 0,39          | 0,00           |
| 232/2016                  | ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ                          | 120             | 12,49            | 12,99         | 2,39          | 176,60                        | 0,47          | 0,08        | 0,45        | 252,72         | 2,02         | 94,38          | 206,15         | 15,92         | 2,30         | 179,31         | 33,24         | 28,37         | 56,77          |
| III                       | БЛИНЧИКИ С ПОНИДКОМ 136/20                | 150             | 3,24             | 7,80          | 51,60         | 292,00                        | 1,12          | 0,46        | 0,26        | 28,40          | 0,14         | 123,00         | 168,36         | 27,58         | 6,52         | 266,80         | 70,14         | 7,92          | 36,40          |
| 19/2016                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40              | 2,64             | 0,48          | 13,36         | 69,60                         | 0,00          | 0,08        | 0,04        | 0,00           | 0,00         | 13,20          | 77,60          | 22,80         | 1,80         | 97,60          | 1,28          | 2,20          | 9,60           |
| 18/2016                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40              | 3,04             | 0,32          | 19,68         | 94,00                         | 0,00          | 0,08        | 0,02        | 0,00           | 0,00         | 9,20           | 33,60          | 13,20         | 0,76         | 51,60          | 0,00          | 0,00          | 0,76           |
| 420/2016                  | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200             | 0,04             | 0,00          | 9,98          | 39,90                         | 0,07          | 0,00        | 0,01        | 0,43           | 0,00         | 3,77           | 6,65           | 3,08          | 0,60         | 24,18          | 0,00          | 0,02          | 70,40          |
| <b>Итого завтрак:</b>     |                                           | <b>580</b>      | <b>22,38</b>     | <b>21,65</b>  | <b>98,96</b>  | <b>684,10</b>                 | <b>4,00</b>   | <b>0,72</b> | <b>0,78</b> | <b>304,35</b>  | <b>2,16</b>  | <b>249,55</b>  | <b>511,25</b>  | <b>88,28</b>  | <b>12,37</b> | <b>651,29</b>  | <b>104,66</b> | <b>38,90</b>  | <b>173,93</b>  |
| День 7                    |                                           |                 |                  |               |               |                               |               |             |             |                |              |                |                |               |              |                |               |               |                |
| №, рецептура              | Наименование блюда                        | Масса порций, г | Пищевая ценность |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг    | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг    | Вит. D, мкг  | Са, мг         | P, мг          | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг          | I, мкг        | Se, мкг       | F, мкг         |
|                           |                                           |                 | белки, г         | жиры, г       | углеводы, г   |                               |               |             |             |                |              |                |                |               |              |                |               |               |                |
| 198/2016                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ         | 210             | 6,69             | 7,69          | 34,37         | 234,88                        | 1,76          | 0,16        | 0,19        | 103,59         | 0,11         | 152,64         | 173,65         | 48,35         | 1,23         | 389,80         | 50,86         | 3,07          | 33,95          |
| 13/2016                   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж                   | 10              | 0,08             | 7,25          | 0,13          | 66,1                          | 0,00          | 0,001       | 0,01        | 45,00          | 0,13         | 2,40           | 3,00           | 0,05          | 0,02         | 3,00           | 0,00          | 0,10          | 0,28           |
| 16/2016                   | СЫР ТВОРОГ (ПОЛУТВОРОГ) СОРТОВ            | 10              | 2,32             | 2,95          | 0             | 36,4                          | 0,07          | 0,006       | 0,03        | 28,80          | 0,10         | 88,00          | 50,00          | 3,50          | 0,10         | 8,80           | 0,00          | 0,00          | 0,00           |
| 18/2016                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20              | 1,52             | 0,16          | 9,84          | 47                            | 0,00          | 0,04        | 0,01        | 0,00           | 0,00         | 4,60           | 16,80          | 6,60          | 0,38         | 25,80          | 0,00          | 0,00          | 0,38           |
| 458/2016                  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                     | 200             | 5,6              | 5             | 22            | 156                           | 1,40          | 0,06        | 0,34        | 44,00          | 0,10         | 240,00         | 190,00         | 28,00         | 0,20         | 292,00         | 18,00         | 4,00          | 40,00          |
| 403/2016                  | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ                             | 100             | 0,35             | 0,35          | 8,62          | 41,36                         | 10,47         | 0,03        | 0,03        | 4,83           | 0,00         | 19,45          | 16,33          | 11,48         | 2,56         | 268,82         | 1,76          | 0,28          | 77,44          |
| <b>Итого завтрак:</b>     |                                           | <b>550</b>      | <b>16,56</b>     | <b>23,40</b>  | <b>74,96</b>  | <b>581,74</b>                 | <b>13,70</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,61</b> | <b>226,22</b>  | <b>0,44</b>  | <b>507,08</b>  | <b>449,78</b>  | <b>97,98</b>  | <b>4,50</b>  | <b>988,22</b>  | <b>70,62</b>  | <b>7,45</b>   | <b>152,05</b>  |
| День 8                    |                                           |                 |                  |               |               |                               |               |             |             |                |              |                |                |               |              |                |               |               |                |
| №, рецептура              | Наименование блюда                        | Масса порций, г | Пищевая ценность |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг    | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг    | Вит. D, мкг  | Са, мг         | P, мг          | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг          | I, мкг        | Se, мкг       | F, мкг         |
|                           |                                           |                 | белки, г         | жиры, г       | углеводы, г   |                               |               |             |             |                |              |                |                |               |              |                |               |               |                |
| 29/2016                   | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ                 | 30              | 0,66             | 0,12          | 3,36          | 17,40                         | 1,44          | 0,01        | 0,02        | 0,60           | 0,00         | 12,60          | 12,30          | 3,90          | 0,11         | 40,80          | 0,00          | 0,15          | 5,40           |
| 471 (333/2022             | ФИНБОЛЛА С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50 | 150             | 16,63            | 6,23          | 18,16         | 194,63                        | 3,30          | 0,203       | 0,17        | 59,07          | 0,55         | 65,47          | 235,64         | 58,73         | 1,69         | 271,00         | 134,66        | 16,70         | 569,06         |
| 303/2011                  | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ                       | 150             | 2,36             | 4,17          | 26,57         | 154,05                        | 0,00          | 0,03        | 0,02        | 22,50          | 0,07         | 4,13           | 49,79          | 16,12         | 0,33         | 33,69          | 0,45          | 4,91          | 16,24          |
| 18/2016                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20              | 1,52             | 0,16          | 9,84          | 47,00                         | 0,00          | 0,04        | 0,01        | 0,00           | 0,00         | 4,60           | 16,80          | 6,60          | 0,38         | 25,80          | 0,00          | 0,00          | 0,38           |
| 19/2016                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20              | 1,98             | 0,36          | 10,02         | 52,20                         | 0,00          | 0,06        | 0,03        | 0,00           | 0,00         | 9,90           | 58,20          | 17,10         | 1,35         | 73,20          | 0,96          | 1,65          | 7,20           |
| 484/2016                  | СОК ФРУКТОВЫЙ ( и )                       | 200             | 1,09             | 0,20          | 20,20         | 92,00                         | 4,00          | 0,02        | 0,02        | 0,00           | 0,00         | 14,00          | 14,00          | 8,00          | 2,80         | 240,00         | 2,00          | 0,00          | 0,00           |
| <b>Итого завтрак:</b>     |                                           | <b>570</b>      | <b>24,35</b>     | <b>11,24</b>  | <b>88,15</b>  | <b>557,28</b>                 | <b>8,74</b>   | <b>0,36</b> | <b>0,26</b> | <b>82,17</b>   | <b>0,62</b>  | <b>110,70</b>  | <b>384,73</b>  | <b>110,45</b> | <b>6,65</b>  | <b>684,49</b>  | <b>138,07</b> | <b>23,41</b>  | <b>598,28</b>  |
| День 9                    |                                           |                 |                  |               |               |                               |               |             |             |                |              |                |                |               |              |                |               |               |                |
| №, рецептура              | Наименование блюда                        | Масса порций, г | Пищевая ценность |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг    | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг    | Вит. D, мкг  | Са, мг         | P, мг          | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг          | I, мкг        | Se, мкг       | F, мкг         |
|                           |                                           |                 | белки, г         | жиры, г       | углеводы, г   |                               |               |             |             |                |              |                |                |               |              |                |               |               |                |
| 222/2011                  | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)            | 100             | 16,09            | 11,38         | 17,83         | 240,85                        | 0,95          | 0,10        | 0,28        | 84,33          | 1,50         | 148,80         | 210,30         | 25,95         | 1,09         | 209,73         | 8,71          | 26,08         | 30,79          |
| 692/2022                  | СОУС ШОКОЛАДНЫЙ                           | 50              | 0,85             | 0,59          | 10,54         | 51,32                         | 0,11          | 0,01        | 0,02        | 1,95           | 0,00         | 13,70          | 24,03          | 11,82         | 0,59         | 50,43          | 0,77          | 0,17          | 7,83           |
| 421 (1 вар.)/2016         | ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ                 | 200             | 1,16             | 1,00          | 11,90         | 61,50                         | 0,59          | 0,02        | 0,07        | 9,15           | 3,01         | 126,60         | 41,77          | 8,68          | 0,64         | 76,06          | 3,60          | 0,80          | 78,00          |
| 18/2016                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40              | 3,04             | 0,32          | 19,68         | 94,00                         | 0,00          | 0,08        | 0,02        | 0,00           | 0,00         | 9,20           | 33,60          | 13,20         | 0,76         | 51,60          | 0,00          | 0,00          | 0,76           |
| 19/2016                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40              | 2,64             | 0,48          | 13,36         | 69,60                         | 0,00          | 0,08        | 0,04        | 0,00           | 0,00         | 13,20          | 77,60          | 22,80         | 1,80         | 97,60          | 1,28          | 2,20          | 9,60           |
| 403/2016                  | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ                             | 100             | 0,35             | 0,35          | 8,62          | 41,36                         | 10,47         | 0,03        | 0,03        | 4,83           | 0,00         | 19,45          | 16,33          | 11,48         | 2,56         | 268,82         | 1,76          | 0,28          | 77,44          |
| <b>Итого завтрак:</b>     |                                           | <b>530</b>      | <b>24,14</b>     | <b>14,12</b>  | <b>81,94</b>  | <b>558,63</b>                 | <b>12,10</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,44</b> | <b>100,26</b>  | <b>4,51</b>  | <b>330,94</b>  | <b>403,62</b>  | <b>93,93</b>  | <b>7,45</b>  | <b>754,24</b>  | <b>16,12</b>  | <b>29,53</b>  | <b>204,42</b>  |
| День 10                   |                                           |                 |                  |               |               |                               |               |             |             |                |              |                |                |               |              |                |               |               |                |
| №, рецептура              | Наименование блюда                        | Масса порций, г | Пищевая ценность |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг    | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг    | Вит. D, мкг  | Са, мг         | P, мг          | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг          | I, мкг        | Se, мкг       | F, мкг         |
|                           |                                           |                 | белки, г         | жиры, г       | углеводы, г   |                               |               |             |             |                |              |                |                |               |              |                |               |               |                |
| 37/38/39/2016/71          | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/ ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ  | 45              | 0,46             | 0,06          | 1,59          | 9,15                          | 35,25         | 0,03        | 0,62        | 45,30          | 0,00         | 6,75           | 12,60          | 6,15          | 0,35         | 89,10          | 1,20          | 0,05          | 6,60           |
| 579/2022                  | СОУС "АЛЬФРЕДНО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)     | 100             | 15,59            | 7,07          | 7,31          | 156,06                        | 3,06          | 0,08        | 0,17        | 60,90          | 0,86         | 143,36         | 185,84         | 57,89         | 0,96         | 287,78         | 50,36         | 15,29         | 85,64          |
| 354/2016                  | ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 150             | 3,25             | 4,34          | 22,05         | 140,69                        | 25,95         | 0,14        | 0,13        | 29,05          | 1,07         | 76,43          | 97,13          | 33,01         | 1,23         | 667,50         | 68,44         | 0,84          | 43,12          |
| 352/2011                  | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ                    | 200             | 0,11             | 0,12          | 25,09         | 119,20                        | 1,83          | 0,01        | 0,01        | 1,50           | 0,00         | 11,46          | 9,46           | 3,64          | 0,57         | 85,20          | 0,60          | 0,09          | 2,40           |
| 19/2016                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20              | 1,32             | 0,24          | 6,68          | 34,80                         | 0,00          | 0,04        | 0,02        | 0,00           | 0,00         | 6,60           | 38,80          | 11,40         | 0,90         | 48,80          | 0,64          | 1,10          | 4,80           |
| 18/2016                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30              | 2,28             | 0,24          | 14,76         | 70,50                         | 0,00          | 0,06        | 0,02        | 0,00           | 0,00         | 6,90           | 25,20          | 9,90          | 0,57         | 38,70          | 0,00          | 0,00          | 0,57           |
| <b>Итого завтрак:</b>     |                                           | <b>545</b>      | <b>23,01</b>     | <b>12,07</b>  | <b>77,48</b>  | <b>530,40</b>                 | <b>66,09</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,96</b> | <b>136,75</b>  | <b>1,93</b>  | <b>251,50</b>  | <b>369,03</b>  | <b>121,99</b> | <b>4,58</b>  | <b>1217,08</b> | <b>121,24</b> | <b>15,36</b>  | <b>143,13</b>  |
| <b>ВСЕГО за 10 дней:</b>  |                                           | <b>5330</b>     | <b>195,22</b>    | <b>164,56</b> | <b>826,09</b> | <b>5644,70</b>                | <b>383,41</b> | <b>3,64</b> | <b>8,62</b> | <b>1452,87</b> | <b>24,90</b> | <b>2787,46</b> | <b>3816,40</b> | <b>913,79</b> | <b>62,58</b> | <b>8153,58</b> | <b>802,04</b> | <b>172,20</b> | <b>1811,77</b> |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b> |                                           | <b>533</b>      | <b>19,52</b>     | <b>16,46</b>  | <b>82,61</b>  | <b>564,47</b>                 | <b>38,34</b>  | <b>0,36</b> | <b>0,86</b> | <b>145,29</b>  | <b>2,49</b>  | <b>278,75</b>  | <b>381,64</b>  | <b>91,38</b>  | <b>6,26</b>  | <b>815,36</b>  | <b>80,20</b>  | <b>17,22</b>  | <b>181,18</b>  |



**Завтрак 7-11 лет ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ**
**День 1**

| №, рецептура | Наименование блюда          | Масса порций, г | Пищевая ценность |            |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг  | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг | Вит. D, мкг | Са, мг       | Р, мг        | Mg, мг      | Fe, мг     | К, мг        | I, мкг       | Se, мкг    | F, мкг       |
|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------|------------|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|
|              |                             |                 | белки, г         | жиры, г    | углеводы, г |                                  |             |             |             |             |             |              |              |             |            |              |              |            |              |
| 71/70/2011   | ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ     | 40              | 0,28             | 0,04       | 0,76        | 4,40                             | 4,00        | 0,01        | 1,00        | 4,00        | 0,00        | 9,20         | 16,80        | 5,60        | 0,36       | 56,40        | 1,20         | 0,12       | 6,80         |
| 226/2016     | МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 150             | 8,18             | 5,95       | 36,70       | 233,81                           | 0,07        | 0,11        | 0,06        | 43,74       | 0,14        | 114,04       | 100,89       | 12,67       | 1,03       | 74,37        | 120,78       | 0,93       | 12,04        |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20              | 1,52             | 0,16       | 9,84        | 47                               | 0,00        | 0,040       | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 4,60         | 16,80        | 6,60        | 0,38       | 25,80        | 0,00         | 0,00       | 0,38         |
| 19/2016      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20              | 1,32             | 0,24       | 6,68        | 34,80                            | 0,00        | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,60         | 38,80        | 11,40       | 0,90       | 48,80        | 0,64         | 1,10       | 4,80         |
| 484/2016     | СОК ФРУКТОВЫЙ (шт)          | 200             | 1                | 0,2        | 20,2        | 92                               | 4,00        | 0,02        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 14,00        | 14,00        | 8,00        | 2,80       | 240,00       | 2,00         | 0,00       | 0,00         |
| 403/2016     | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ               | 100             | 0,352            | 0,352      | 8,624       | 41,56                            | 10,47       | 0,03        | 0,03        | 4,83        | 0,00        | 19,45        | 16,33        | 11,48       | 2,56       | 268,82       | 1,76         | 0,28       | 77,44        |
|              | <b>Итого завтрак:</b>       | <b>530</b>      | <b>12,7</b>      | <b>6,9</b> | <b>82,8</b> | <b>453,4</b>                     | <b>18,5</b> | <b>0,2</b>  | <b>1,7</b>  | <b>52,6</b> | <b>0,1</b>  | <b>167,9</b> | <b>203,6</b> | <b>55,8</b> | <b>8,0</b> | <b>714,2</b> | <b>126,4</b> | <b>1,5</b> | <b>101,5</b> |

**День 2**

| №, рецептура | Наименование блюда                                     | Масса порций, г | Пищевая ценность |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг    | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг   | Вит. D, мкг | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      | К, мг         | I, мкг       | Se, мкг     | F, мкг       |
|--------------|--------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|              |                                                        |                 | белки, г         | жиры, г      | углеводы, г  |                                  |               |             |             |               |             |               |               |              |             |               |              |             |              |
| 363/2022     | КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ (МОЛОЧНАЯ)                      | 250             | 4,79             | 6,47         | 33,55        | 213,26                           | 4,08          | 0,08        | 1,17        | 48,39         | 0,10        | 130,61        | 143,12        | 29,18        | 1,01        | 285,19        | 40,66        | 5,98        | 39,11        |
| 13/2016      | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.                               | 10              | 0,08             | 7,25         | 0,13         | 66,10                            | 0,00          | 0,00        | 0,01        | 45,00         | 0,13        | 2,40          | 3,00          | 0,05         | 0,02        | 3,00          | 0,00         | 0,10        | 0,28         |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 50              | 2,28             | 0,24         | 14,76        | 70,50                            | 0,00          | 0,06        | 0,02        | 0,00          | 0,00        | 6,90          | 25,20         | 9,90         | 0,57        | 38,70         | 0,00         | 0,00        | 0,37         |
| 12.20/2010   | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (промышленного производства) 1 шт | 15              | 1,13             | 1,47         | 11,16        | 62,10                            | 0,00          | 0,01        | 0,01        | 1,65          | 0,00        | 4,35          | 13,50         | 3,00         | 0,32        | 16,50         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| 11.17/2010   | НАПИТОК ИЗ ШИПОНИНГА                                   | 200             | 0,68             | 0,28         | 12,63        | 68,77                            | 200,00        | 0,01        | 0,06        | 163,40        | 0,00        | 12,09         | 3,40          | 3,40         | 0,61        | 10,09         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                                  | <b>505</b>      | <b>8,96</b>      | <b>15,71</b> | <b>72,25</b> | <b>480,73</b>                    | <b>204,08</b> | <b>0,16</b> | <b>1,27</b> | <b>258,44</b> | <b>0,23</b> | <b>156,35</b> | <b>188,22</b> | <b>45,53</b> | <b>2,53</b> | <b>353,48</b> | <b>40,66</b> | <b>6,08</b> | <b>39,96</b> |

**День 3**

| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций, г | Пищевая ценность |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг   | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг  | Вит. D, мкг | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      | К, мг         | I, мкг       | Se, мкг     | F, мкг        |
|--------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
|              |                                        |                 | белки, г         | жиры, г      | углеводы, г  |                                  |              |             |             |              |             |               |               |              |             |               |              |             |               |
| 71/70/2011   | ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ                | 25              | 0,18             | 0,03         | 0,48         | 3,00                             | 1,22         | 0,01        | 1,00        | 2,50         | 0,00        | 4,25          | 10,50         | 3,50         | 0,13        | 35,25         | 0,75         | 0,08        | 4,25          |
| 299/363/2016 | "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30 | 90              | 10,4             | 14,25        | 10,6         | 212,27                           | 2,20         | 0,069       | 0,10        | 36,68        | 0,01        | 19,35         | 104,30        | 19,37        | 1,18        | 196,90        | 3,68         | 1,32        | 33,77         |
| 354/2016     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 150             | 3,25             | 4,34         | 22,05        | 140,69                           | 25,95        | 0,14        | 0,13        | 29,05        | 1,07        | 76,43         | 97,13         | 33,01        | 1,23        | 667,50        | 68,44        | 0,84        | 43,12         |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20              | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47,00                            | 0,00         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 4,60          | 16,80         | 6,60         | 0,38        | 25,80         | 0,00         | 0,00        | 0,38          |
| 19/2016      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20              | 1,32             | 0,24         | 6,68         | 34,80                            | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 6,60          | 38,80         | 11,40        | 0,90        | 48,80         | 0,64         | 1,10        | 4,80          |
| 420/2016     | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200             | 0,036            | 0,004        | 9,98         | 39,9                             | 0,07         | 0,00        | 0,01        | 0,43         | 0,00        | 3,77          | 6,65          | 3,08         | 0,60        | 24,18         | 0,00         | 0,02        | 70,40         |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                  | <b>505</b>      | <b>16,71</b>     | <b>19,02</b> | <b>59,63</b> | <b>477,66</b>                    | <b>29,44</b> | <b>0,30</b> | <b>1,26</b> | <b>68,65</b> | <b>1,08</b> | <b>115,00</b> | <b>274,18</b> | <b>77,16</b> | <b>4,42</b> | <b>998,43</b> | <b>73,52</b> | <b>3,35</b> | <b>156,72</b> |

**День 4**

| №, рецептура | Наименование блюда             | Масса порций, г | Пищевая ценность |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг   | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг   | Вит. D, мкг | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | К, мг          | I, мкг       | Se, мкг      | F, мкг        |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|              |                                |                 | белки, г         | жиры, г      | углеводы, г  |                                  |              |             |             |               |             |               |               |               |             |                |              |              |               |
| 222/2011     | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА) | 100             | 16,09            | 11,38        | 17,83        | 240,85                           | 0,93         | 0,10        | 0,28        | 84,33         | 1,50        | 148,80        | 210,30        | 25,95         | 1,09        | 209,73         | 8,71         | 26,08        | 30,79         |
| 683/2022     | СТУЩЕНОЕ МОЛОКО                | 30              | 2,07             | 2,55         | 16,43        | 96,90                            | 0,30         | 0,02        | 0,11        | 14,10         | 0,02        | 95,10         | 65,70         | 10,20         | 0,06        | 109,50         | 2,10         | 0,90         | 10,50         |
| 438/2016     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ          | 200             | 5,6              | 5            | 22           | 156                              | 1,40         | 0,06        | 0,34        | 44,00         | 0,10        | 240,00        | 190,00        | 28,00         | 0,20        | 292,00         | 18,00        | 4,00         | 40,00         |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40              | 3,04             | 0,32         | 19,68        | 94                               | 0,00         | 0,08        | 0,02        | 0,00          | 0,00        | 9,20          | 33,60         | 13,20         | 0,76        | 51,60          | 0,00         | 0,00         | 0,76          |
| 19/2016      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40              | 2,64             | 0,48         | 13,36        | 69,6                             | 0,00         | 0,08        | 0,04        | 0,00          | 0,00        | 13,20         | 77,60         | 22,80         | 1,80        | 97,60          | 1,28         | 2,20         | 9,60          |
| 403/2016     | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ                  | 100             | 0,35             | 0,35         | 8,62         | 41,56                            | 10,47        | 0,03        | 0,03        | 4,83          | 0,00        | 19,45         | 16,33         | 11,48         | 2,56        | 268,82         | 1,76         | 0,28         | 77,44         |
|              | <b>Итого завтрак:</b>          | <b>510</b>      | <b>29,80</b>     | <b>20,08</b> | <b>97,92</b> | <b>698,71</b>                    | <b>13,10</b> | <b>0,37</b> | <b>0,81</b> | <b>147,26</b> | <b>1,62</b> | <b>525,75</b> | <b>593,53</b> | <b>111,63</b> | <b>6,47</b> | <b>1029,25</b> | <b>31,85</b> | <b>33,46</b> | <b>169,09</b> |

**День 5**

| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г | Пищевая ценность |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг   | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг  | Вит. D, мкг  | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | К, мг         | I, мкг       | Se, мкг      | F, мкг       |
|--------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|              |                                             |                 | белки, г         | жиры, г      | углеводы, г  |                                  |              |             |             |              |              |               |               |               |             |               |              |              |              |
| 266/2016     | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОБЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ | 200             | 7,91             | 12,49        | 35,83        | 288,57                           | 11,76        | 0,16        | 0,19        | 40,00        | 6,08         | 159,36        | 192,67        | 53,88         | 1,25        | 249,07        | 34,85        | 2,04         | 33,97        |
|              | ШИ                                          | 75              | 1,62             | 3,90         | 23,80        | 146,00                           | 0,56         | 0,23        | 0,13        | 14,20        | 0,07         | 61,50         | 84,18         | 13,79         | 3,26        | 133,40        | 35,07        | 3,96         | 18,20        |
| 418/2016     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200             | 4,84             | 3,70         | 15,60        | 117,02                           | 1,30         | 0,07        | 0,16        | 22,00        | 6,03         | 144,94        | 136,40        | 33,52         | 0,50        | 341,74        | 9,00         | 7,13         | 20,00        |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30              | 2,28             | 0,24         | 14,76        | 70,50                            | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 6,90          | 25,20         | 9,90          | 0,57        | 38,70         | 0,00         | 0,00         | 0,37         |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                       | <b>505</b>      | <b>16,65</b>     | <b>20,33</b> | <b>91,99</b> | <b>622,09</b>                    | <b>13,62</b> | <b>0,53</b> | <b>0,49</b> | <b>76,20</b> | <b>12,18</b> | <b>372,70</b> | <b>438,45</b> | <b>111,10</b> | <b>5,58</b> | <b>762,91</b> | <b>78,92</b> | <b>13,13</b> | <b>72,74</b> |