



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО "Столичная  
Кулинарная  
Компания"

И.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2024 -2025 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 ПГТУ), 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
- \*Картотека 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
- \*Картотека 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



№ п/п		Исмена (льготная категория)		Неделя I						
День 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	114,04	12,67	1,03
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (пп)	200	1,0	0,2	20,2	92	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>14,652</b>	<b>10,9205</b>	<b>93,163</b>	<b>538,25</b>	<b>24,7435</b>	<b>175,485</b>	<b>64,67</b>	<b>8,634</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	86,57	35,40	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	4,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>16,57</b>	<b>13,74</b>	<b>78,10</b>	<b>511,02</b>	<b>97,05</b>	<b>174,01</b>	<b>110,62</b>	<b>73,40</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1290,00</b>	<b>31,22</b>	<b>24,66</b>	<b>171,27</b>	<b>1049,27</b>	<b>121,79</b>	<b>349,50</b>	<b>175,29</b>	<b>82,03</b>
<b>День 2</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пп) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШПИГОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>11,07</b>	<b>11,54</b>	<b>83,00</b>	<b>554,27</b>	<b>215,10</b>	<b>153,84</b>	<b>16,45</b>	<b>2,23</b>
<b>Обед</b>										
7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп) / овощи натур.(помидор)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕЦ, КУРИНЫЙ	100	17,40	16,80	16,30	286,00	0,90	59,78	22,20	3,62
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,15	5,13	25,67	161,73	31,50	17,67	42,00	1,60
349/2017	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>29,9</b>	<b>30,8</b>	<b>145,8</b>	<b>983,2</b>	<b>67,5</b>	<b>167,3</b>	<b>166,5</b>	<b>12,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1385</b>	<b>41,0</b>	<b>42,4</b>	<b>228,8</b>	<b>1537,5</b>	<b>282,6</b>	<b>321,1</b>	<b>182,9</b>	<b>14,4</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>18,5105</b>	<b>19,3522</b>	<b>68,1114</b>	<b>522,656</b>	<b>38,7225</b>	<b>125,75</b>	<b>97,0615</b>	<b>5,7297</b>
<b>Обед</b>										
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	31,84	18,38	0,82
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	18,26	21,65	9,77	264,94	34,05	12,60	20,60	6,91
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>39,78</b>	<b>42,34</b>	<b>121,80</b>	<b>989,38</b>	<b>64,04</b>	<b>354,78</b>	<b>218,27</b>	<b>16,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1430,00</b>	<b>58,29</b>	<b>61,69</b>	<b>189,91</b>	<b>1512,04</b>	<b>102,77</b>	<b>480,53</b>	<b>315,33</b>	<b>22,15</b>
<b>День 4</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	15,45	16,30	21,36	309,71	0,59	207,90	31,91	1,03
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(снэжок)***	200	5,6	5,2	8	106	1,26	216,00	25,20	0,18
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>25,412</b>	<b>24,421</b>	<b>68,2072</b>	<b>602,381</b>	<b>12,4265</b>	<b>466,242</b>	<b>93,6</b>	<b>5,1252</b>
<b>Обед</b>										
47/70/71/2017	ОВОЩИ натуральн / (Салат из капусты свежей)*	60	0,95	3,05	4,94	52,57	15,18	15,14	11,76	0,56
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
370/2016	ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	18,90	18,60	49,20	440,00	0,40	175,10	34,63	1,79
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72
12.20/2010	кондитерское изделие (тм) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>28,10</b>	<b>27,43</b>	<b>131,64</b>	<b>889,91</b>	<b>32,00</b>	<b>240,00</b>	<b>100,54</b>	<b>6,11</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1285,00</b>	<b>53,51</b>	<b>51,85</b>	<b>199,85</b>	<b>1492,29</b>	<b>44,42</b>	<b>706,24</b>	<b>194,14</b>	<b>11,23</b>



№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	159,36	53,88	1,25
ПП	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26
767/2022	БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	26,94	0,74
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,09</b>	<b>21,93</b>	<b>101,16</b>	<b>678,7</b>	<b>14,92</b>	<b>478,134</b>	<b>114,516</b>	<b>5,8222</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец) *	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	50,81	50,10	0,95
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>22,80</b>	<b>11,60</b>	<b>87,67</b>	<b>570,50</b>	<b>265,18</b>	<b>233,26</b>	<b>154,31</b>	<b>19,90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1375</b>	<b>40,8863</b>	<b>33,5262</b>	<b>188,8262</b>	<b>1249,204</b>	<b>280,0975</b>	<b>711,389</b>	<b>268,8255</b>	<b>25,7204</b>

## Неделя 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	6,00	5,70	0,39
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	94,38	15,92	2,30
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20	150	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	123,00	27,58	6,52
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>18,9792</b>	<b>21,094</b>	<b>80,6792</b>	<b>591,004</b>	<b>3,998</b>	<b>234,05</b>	<b>62,178</b>	<b>10,3765</b>
<b>Обед</b>										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
339/366	ГОРЕБУША ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,20	10,86	5,66	187,63	1,11	3,87	3,05	0,15
203/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>31,16</b>	<b>24,64</b>	<b>97,12</b>	<b>739,62</b>	<b>38,95</b>	<b>102,74</b>	<b>66,28</b>	<b>6,35</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>50,1392</b>	<b>45,734</b>	<b>177,7992</b>	<b>1330,624</b>	<b>42,948</b>	<b>336,79</b>	<b>128,458</b>	<b>16,7265</b>



№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76
421(1 вар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1	11,9	61,5	0,59	126,60	8,68	0,64
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>23,7065</b>	<b>17,7202</b>	<b>78,0754</b>	<b>587,946</b>	<b>51,5125</b>	<b>277,975</b>	<b>110,4715</b>	<b>7,1837</b>
<b>Обед</b>										
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92	5,08	72,09	13,21	0,77
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
318/363/2016	КОТЛЕТА РУБЛЕН, ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	13,28	5,54	13,22	154,64	1,60	22,40	50,88	1,35
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>31,85</b>	<b>23,89</b>	<b>109,31</b>	<b>794,92</b>	<b>226,35</b>	<b>203,62</b>	<b>234,30</b>	<b>12,32</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1550</b>	<b>55,5545</b>	<b>41,6082</b>	<b>187,3874</b>	<b>1382,866</b>	<b>277,8585</b>	<b>481,5946</b>	<b>344,7679</b>	<b>19,50808</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11
471 /333/2022	ФИШБОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	10,58	8,25	10,16	194,63	3,30	65,47	58,73	1,69
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ ( пп )	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>18,3</b>	<b>13,26</b>	<b>80,15</b>	<b>557,28</b>	<b>8,74</b>	<b>110,695</b>	<b>110,45</b>	<b>6,6549</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец) *	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
492/2022	АЗУ из говядины с картофелем	200	18,02	19,28	27,49	356,24	29,28	33,39	56,04	2,94
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>31,52</b>	<b>29,23</b>	<b>103,87</b>	<b>810,07</b>	<b>65,24</b>	<b>356,18</b>	<b>159,11</b>	<b>20,84</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1410</b>	<b>49,82</b>	<b>42,49</b>	<b>184,02</b>	<b>1367,35</b>	<b>73,98</b>	<b>466,87</b>	<b>269,56</b>	<b>27,49</b>



№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	220	7,00	8,05	36,00	246,06	1,84	159,90	50,65	1,28
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	88,00	3,50	0,10
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
423/2016	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(йогурт)***	125	3,5	3,25	5,0	66,25	0,87	150,00	17,50	0,13
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>705</b>	<b>16,332</b>	<b>22,172</b>	<b>79,534</b>	<b>591,43</b>	<b>14,92</b>	<b>443,145</b>	<b>99,94</b>	<b>5,479</b>

<b>Обед</b>										
7.46/71/70/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп) / овощи натур.(помидор)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
299/2016	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,71	10,52	13,28	232,56	2,52	14,76	26,35	1,62
143/2017	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	55,40	24,39	0,90
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пп) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>	<b>25,788</b>	<b>36,52</b>	<b>102,084</b>	<b>878,08</b>	<b>48,898</b>	<b>134,822</b>	<b>110,708</b>	<b>8,1556</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1490</b>	<b>42,12</b>	<b>58,692</b>	<b>181,618</b>	<b>1469,51</b>	<b>63,818</b>	<b>577,967</b>	<b>210,648</b>	<b>13,6346</b>

**День 10**

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	11,66	7,31	156,06	3,06	143,36	57,89	0,96
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>24,1745</b>	<b>20,4982</b>	<b>83,6714</b>	<b>593,126</b>	<b>41,0375</b>	<b>258,25</b>	<b>124,6615</b>	<b>4,7427</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
234/366/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	56,75	32,50	1,17
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблока) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>20,172</b>	<b>22,63</b>	<b>113,324</b>	<b>745,96</b>	<b>36,564</b>	<b>152,048</b>	<b>122,552</b>	<b>7,8365</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1450</b>	<b>44,3465</b>	<b>43,1282</b>	<b>196,9954</b>	<b>1339,086</b>	<b>77,6015</b>	<b>410,298</b>	<b>247,2135</b>	<b>12,5792</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>13975</b>	<b>466,86</b>	<b>445,76</b>	<b>1906,46</b>	<b>13729,73</b>	<b>1367,85</b>	<b>4842,30</b>	<b>2337,18</b>	<b>245,44</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1398</b>	<b>46,69</b>	<b>44,58</b>	<b>190,65</b>	<b>1372,97</b>	<b>136,79</b>	<b>484,23</b>	<b>233,72</b>	<b>24,54</b>

\* Овощи натуральные - допускается использование иных овощей; \*\* Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов; \*\*\* Кисломолочный продукт - допускается использование иного кисломолочного продукта;