



УТВЕРЖАЮ
Директор филиала
ФГБУ «Федеральный научный центр
качества продуктов»
Компания»

Д.С. Сафарян/
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

«11» сентября 2023 г.
Директор МБОУ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории

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. Кучма, 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 ППТУ), 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., Гаширов 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. Сансонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Опрасевого союз развития социального питания, НП СРО «АППОЗ» — 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 2023 год

Лист 1

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность в единицах ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
22/6/2016	НАКАРОЧЬ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10.01	7.59	44.04	283.63	0.09	0.13	0.07	54.91	0.18	144.24	125.27	15.50	1.24	89.98	144.94	0.04	14.45
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
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	9.00	0.57	38.70	0.00	0.00	0.57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.98	0.26	10.02	52.20	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	9.90	58.20	17.10	1.35	73.20	0.06	1.65	7.20
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0.04	0.00	10.10	41.26	1.67	0.00	0.01	0.43	0.00	5.37	6.65	3.56	0.65	24.18	0.00	0.02	70.40
403/2016	ФРУКТЫ 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	208.82	1.76	0.28	77.44
Итого завтрак:		550	14.74	15.59	87.67	555.05	12.23	0.28	0.16	105.17	0.31	188.25	234.64	57.59	6.38	497.88	147.66	2.08	170.34
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/ СОПЕНЫЕ	100	0.80	0.10	1.70	13.00	5.00	0.02	0.02	5.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00
132/7/2022	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5.89	5.55	19.36	151.28	11.56	0.22	0.08	226.90	0.00	49.87	107.43	38.74	2.51	498.62	34.28	2.82	30.28
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7.31	10.52	17.30	195.43	91.69	0.10	0.13	245.85	0.00	108.21	113.71	44.26	1.85	732.49	68.46	0.92	40.20
11/1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.64	0.00	41.67	169.25	26.00	0.02	0.02	10.00	0.00	18.45	18.00	12.00	0.85	184.45	0.00	0.00	0.00
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
Итого обед:		830	17.47	16.57	96.56	610.76	134.25	0.44	0.29	487.75	0.00	210.73	318.74	126.99	7.06	1631.15	103.48	4.83	75.66
Полдник																			
1027/2022	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	5.49	3.49	51.01	254.47	0.40	0.15	0.07	4.55	0.01	36.65	61.14	12.14	0.96	124.99	14.41	3.09	13.58
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1.00	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
403/2016	ФРУКТЫ 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	208.82	1.76	0.28	77.44
Итого полдник:		400	6.84	4.04	79.834	387.83	14.8716	0.196509	0.116359	9.377	0.008415	70.0957	91.4687	31.6208	6.324	633.8088	18.17885	3.37079	91.021565
Всего:		1780.00	39.06	36.20	264.06	1553.63	161.35	0.92	0.56	602.29	0.31	469.08	644.85	216.20	19.76	2762.84	269.52	10.29	337.02

Лист 2

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
193/2016	КАША МАННАЯ ПОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ	260	7.79	7.30	42.12	266.33	7.79	7.30	42.12	266.33	0.11	159.49	148.09	24.73	0.56	232.34	11.25	2.55	33.15
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
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	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
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ЦИТОВНИКА	200	0.68	0.28	12.65	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
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пропитка, пропитка) 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
Итого завтрак:		555	15.00	16.86	100.50	627.80	207.79	7.46	42.23	476.38	0.24	194.43	226.79	54.28	2.83	352.23	11.25	2.65	34.76
Обед																			
37/58/59/2016/70	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / СОПЕНЫЕ	100	1.09	0.14	3.71	21.35	82.25	0.06	1.45	105.70	0.00	15.75	29.40	14.35	0.81	207.90	2.80	0.11	15.40
122/2016	РАССОЛЫНИК ДЕННИ РАДСКИЙ	250	2.48	4.01	17.20	115.63	16.78	0.09	0.07	211.08	0.01	25.54	76.64	26.64	0.99	493.25	25.08	2.15	33.83
318/563/2016	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ 70/30	100	13.29	5.54	13.23	154.65	1.60	0.13	0.08	51.97	0.04	22.40	109.55	50.88	1.35	204.24	11.29	13.04	64.33
354/2016	ПРОЕКТ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.91	5.21	26.47	168.85	31.15	0.17	0.15	34.86	0.08	55.72	116.57	39.62	1.48	915.92	82.13	1.01	51.75
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.12	0.12	22.90	93.90	3.00	0.01	0.01	1.50	0.00	5.40	3.30	2.70	0.72	84.00	0.60	0.09	2.40
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
Итого обед:		870	23.72	15.42	100.02	636.18	134.78	0.54	1.79	405.11	0.12	136.01	391.06	152.19	6.63	1979.91	122.54	17.49	172.89
Полдник																			
54.26/7-11/1	ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕННЫМ	100	6.53	7.14	3.20	102.33	5.35	0.08	0.11	61.01	0.12	66.66	63.63	12.66	1.04	116.89	11.80	1.17	8.73
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
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
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0.04	0.04	10.10	41.26	1.67	0.00	0.01	0.43	0.00	5.37	6.65	3.56	0.65	24.18	0.00	0.02	70.40
Итого полдник:		350	9.49	14.79	29.95	291.49	7.02	0.16	0.16	106.44	0.25	85.63	128.88	34.27	2.97	218.67	12.44	2.39	84.59
Всего:		1775	48.21	47.07	230.47	1555.46	349.59	8.16	44.18	987.92	0.61	416.07	746.74	240.74	12.43	2550.81	146.23	22.53	292.25

Лист 3		*																		
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
Завтрак																				
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,35	0,018	0,01	12,60	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,00	6,00	
200/63/2016	ТЕЖИКИ* МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,35	10,6	212,27	2,20	0,069	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	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	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	
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,056	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	
Итого завтрак:		550	19,70	19,45	76,81	563,06	33,47	0,39	0,30	78,75	1,08	126,15	327,08	97,66	5,84	1124,78	74,01	4,38	163,65	
Обед																				
8/9/2011	КАША СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,59	0,04	0,05	35,43	0,00	36,34	51,45	25,08	1,48	351,79	6,93	1,23	21,02	
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,63	5,67	24,40	167,71	11,70	0,11	0,10	230,01	0,16	40,05	83,97	22,98	1,05	377,51	40,96	3,49	34,35	
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96	
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,18	0,08	3,50	0,01	15,06	130,15	120,13	4,04	165,50	20,64	2,48	70,40	
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40	
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	34,8	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	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,05	4,53	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
Итого обед:		970	37,83	41,00	105,58	947,05	40,61	0,52	0,38	285,42	0,17	147,72	532,20	222,29	12,47	1582,50	117,61	33,46	360,36	
Полдник																				
366/2022	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	0,04	59,43	0,04	29,57	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,87	11,00	
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОДТВЕРЖЕН) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,01	0,05	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,38	
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	0,64	1,10	4,80	
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	
Итого полдник:		380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	0,21	0,24	110,23	6,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00	31,38	
Всего:		1900,00	69,08	70,29	225,01	1818,41	75,85	1,12	0,92	474,40	7,43	540,98	1126,94	388,84	20,09	3365,24	232,41	45,83	555,39	
Ужин																				
Завтрак																				
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	75,24	3,67	13,72	27,93	
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56	
403/2016	ФРУКТЫ 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	
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40	
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	
Итого завтрак:		550	10,10	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	0,24	49,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88	191,69	
Обед																				
189/2022	ПЮРЕ ОВОЩИ КВАШЕННЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	83,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49	
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,52	485,08	45,22	0,74	35,77	
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,68	27,73	19,13	113,64	
629/2022	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180	7,00	7,34	44,53	222,43	0,00	0,13	0,04	40,50	0,12	27,38	60,21	10,92	1,13	80,51	144,95	0,09	14,74	
484/2016	СОС ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	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	
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	34,8	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	
Итого обед:		870	35,47	20,60	112,54	784,95	199,70	0,48	0,37	846,36	0,22	170,08	411,08	161,89	8,93	1460,48	289,18	21,67	189,82	
Полдник																				
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	75,24	3,67	13,72	27,93	
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56	
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,05	0,31	0,04	39,60	0,09	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	3,60	36,00	
Итого полдник:		350	9,25	11,01	29,49	259,55	0,265	0,13429	0,45246	84,085	0,27028	269,55	309,87	41,6	0,56	378,076	22,5335	17,9819	69,4868	
Всего:		1770,00	54,81	39,28	216,09	1454,87	212,61	0,88	1,06	980,19	0,67	540,39	994,00	270,93	15,62	2396,04	330,34	56,53	451,00	

Лист 8

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Затраты														
19/2016	КАША ИЗ ОБСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ ТЕРКУЛЕС* МОЛОЧНАЯ ЖИРКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,65	0,20	0,23	50,00	0,10	0,00	170,85	240,84	67,36	1,34	311,34	41,56	2,83	41,47
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,17
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,844	3,27	15,596	117,02	1,30	0,073	0,16	22,00	6,03	0,07	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	70,00
ШП	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,36	30,83	191,08	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	0,00	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
Итого затрат:		560	21,66	24,20	88,95	663,65	3,49	0,57	0,53	86,20	6,20	0,00	384,19	486,62	124,57	5,87	825,18	87,63	13,64	81,24
Обс:																				
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
140/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,15	3,24	18,08	129,81	18,50	0,13	0,10	187,94	0,04	0,00	18,65	113,87	36,30	1,73	623,11	15,11	7,01	68,74
46/72/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	0,11	0,11	409,94	0,15	0,00	50,81	194,16	50,10	0,95	362,22	122,72	11,04	484,87
143/2017	РАУ С ОВОЩНОЕ	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	0,12	0,10	733,39	0,00	0,00	66,48	86,79	29,26	1,08	652,24	7,41	0,78	48,94
35/2011	КРЕПЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	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	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого общ:		870	26,13	25,64	83,82	694,10	50,11	0,47	0,36	1337,77	0,19	0,00	181,60	483,88	151,30	6,21	1938,36	146,48	20,02	610,13
Подлин:																				
ШП	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,36	30,83	307,90	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	0,00	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого подлин:		380	6,162	9,712	49,434	389,164	11,1	0,25898	0,1624	19,38	0,07	0,00	84,71	106,276	28,35	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64
Всего:		1810	53,96	59,25	233,20	1746,91	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	0,00	650,50	1076,78	304,22	18,50	3183,42	270,95	37,89	857,00

Лист 2

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Затраты														
471/333/2022	ФИНШОЛЬ С СОУСОН СМЕТАН С ТОНАТОМ 60/40	100	10,17	4,35	11,68	126,00	1,46	0,13	0,11	42,02	0,21	0,08	44,82	152,28	37,41	1,09	285,99	81,46	10,14	342,10
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,75	4,736	28,642	168,198	0,00	0,031	0,02	27,00	0,00	0,00	4,53	59,70	19,33	0,40	40,40	0,54	5,89	19,47
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
Итого затрат:		550	17,94	9,77	80,00	480,30	1,53	0,30	0,19	69,37	0,28	0,00	72,21	309,25	90,12	4,20	468,85	82,96	17,67	439,52
Обс:																				
189/2022	ЛЕЧО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,00	4,13	9,97	83,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49
232/2022	ХАРЧО ПОВАДИНА	250	9,03	13,12	14,40	211,92	2,68	0,05	0,08	45,75	0,17	0,00	16,61	97,03	22,17	1,12	155,60	42,76	2,81	30,26
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	25,78	16,12	47,00	385,80	81,21	0,63	2,71	9677,34	1,47	0,00	61,92	509,78	74,66	10,39	1536,30	114,18	48,28	333,80
11.17/2020	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	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	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого общ:		930	40,69	34,40	109,17	875,25	471,44	0,90	3,01	10436,12	1,58	0,00	146,49	716,17	149,31	16,90	2332,03	227,99	53,08	467,17
Подлин:																				
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	0,00	2,75	49,79	12,00	0,24	33,69	0,45	4,91	16,24
471/2022	ФИНШОЛЬ	60	9,41	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	0,01	15,72	0,19	0,00	31,35	140,18	32,61	0,89	234,09	80,13	9,69	339,46
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	4,95	29,10	8,35	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
Итого подлин:		400	12,275	4,955	41,68	266,53	1,829	0,174487	1,129444	41,07	0,2534	0,00	47,0643	235,33901	59,7422	2,54004	357,28987	81,81036	15,503	443,5499
Всего:		1880	70,9012	49,1212	230,8437	1616,0823	474,794	1,37882	4,32062	10546,56	2,1172	0,00	265,7718	1261,05524	299,1722	23,64429	3158,1639	392,76086	86,2633	1340,4432

Лист 7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность										Энергетическая ценность, ккал																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			белки, г		жиры, г		углеводы, г		Затраты		Энергетическая ценность, ккал		Вит. С, мг		Вит. В1, мг		Вит. В2, мг		Вит. А, мкг		Вит. Д, мкг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг		Fe, мг		K, мг		I, мкг		Se, мкг		F, мкг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										