

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Столичная Кулинария
Компания"

Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

«УКРАИНСКАЯ
ШКОЛА»

Симферопольского района

«08» сентября 2024 г.

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. 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 ППГУ), 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., Гапаров 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

с 12 лет и старше льготная категория																			
Доп. 1																			
№, 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	Ca, мг	P, 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	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,30	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
22/20/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	44,04	283,63	0,09	0,13	0,07	54,91	0,18	144,24	123,27	15,50	1,24	89,98	144,94	0,04	14,45
18/20/16	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
19/20/16	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
43/20/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/104	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
40/3/2016	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
Итого завтрак:		555	14,18	8,25	84,68	474,30	13,45	0,27	1,14	62,67	0,18	186,80	222,74	55,34	6,04	505,73	148,09	1,51	171,91
Обед																			
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	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
13/27/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЯЧИМ	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	34,38	2,82	30,28
33/27/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОРЯЧИМ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	0,10	0,13	245,85	0,00	108,21	113,71	41,26	1,83	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
18/20/16	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
19/20/16	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																			
10/27/2022	БУЛОЧКА С ГОРЯЧИМ	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
48/4/2016	СОС 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
40/3/2016	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
Итого полдник:		400	6,84	4,04	79,83	387,83	14,8716	0,196509	0,116359	9,377	0,008415	70,0957	91,4687	31,6208	6,324	633,0088	18,17885	3,37079	91,021665
Всего:		1785,00	38,50	28,86	261,07	1472,88	162,57	0,91	1,54	559,79	0,18	467,63	632,95	213,95	19,42	2770,69	269,75	9,72	338,59
Доп. 2																			
№, 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
36/3/2022	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	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
13/20/16	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
18/20/16	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
19/20/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,66	45,15	0,00	0,00	0,66
11/17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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	КОШТИРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (прошито, пропарено) 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:		550	12,38	16,07	94,39	586,48	204,08	0,26	1,28	258,44	0,23	166,70	226,02	60,38	3,37	411,53	40,66	6,08	40,81
Обед																			
37/8/19/201670	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / СОЛЕННЫЕ	105	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	297,90	2,80	0,11	15,40
12/2/2016	РАССОЛЫНКА ЛЕНИНГРАДСКАЯ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	21,08	0,01	25,54	76,64	26,64	0,99	493,25	25,08	2,15	33,83
57/1/2022	МЯСО ПТИЦЫ ПО-ЦАРСКИ	240	19,89	17,12	17,14	303,23	20,32	0,16	0,19	73,66	0,32	127,91	240,63	80,32	2,21	767,13	91,57	16,93	116,57
45/1/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,20	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/20/16	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
19/20/16	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:		835	26,42	21,79	77,47	615,91	122,35	0,40	1,75	391,94	0,33	185,80	405,57	142,21	6,01	1626,87	120,69	20,37	173,38
Полдник																			
54.26/7.11/1	ОМЛЕТ С ГОРЯЧИМ 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
13/20/16	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
18/20/16	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
19/20/16	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
43/20/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/104	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
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:		1735	48,29	52,66	201,81	1493,88	333,45	0,81	3,19	756,82	0,81	438,12	760,47	236,86	12,35	2577,07	173,79	28,84	298,78

Дет. 3

№, 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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г														
Зинтракс																		
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	0,010	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
299/63/2016	«ЕДИНГ» МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	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	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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,09	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,85	58,05	0,00	0,00	0,84
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
430/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	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 зинтракс:	550	19,93	19,46	78,61	570,96	0,29	1,29	68,65	1,08	127,35	333,98	96,81	5,79	1079,48	74,16	4,46	161,98

Обед

8.9/2011	КАША СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	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	0,11	0,10	230,01	0,16	40,05	83,97	22,98	1,03	377,51	40,96	3,49	34,35
568/2022	КУРИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	364,71	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	105,11	46,68	2,48	141,96
34/2/2016	КАША ПЕРЛЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,18	3,30	0,01	15,06	130,15	120,13	4,04	165,50	20,64	2,48	10,02
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 186/104	200	0,04	0,00	10,10	41,26	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	0,04	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	0,04	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	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого обед:			37,43	41,00	105,58	947,05	0,52	0,38	285,42	0,17	147,72	532,20	222,29	12,47	1582,50	117,61	33,46	306,36

Полдник

366/2022	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАМИ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	59,43	0,04	29,57	64,46	23,27	0,80	181,62	31,79	0,87	11,00
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВЕРДЫЙ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,01	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	47,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
Итого полдник:			11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	0,21	110,23	6,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,06	40,79	8,00	31,38
Всего:			69,21	70,30	226,81	1826,31	71,82	1,12	464,30	7,43	542,18	1133,84	387,99	20,64	3219,94	232,56	45,91	553,72

Дет. 4

№, 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г														
Зинтракс																		
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	73,24	3,67	13,72	27,93
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	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	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 186/104	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	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	0,08	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	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
Итого зинтракс:		550	10,10	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	49,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88	191,69
Общая																		

Обед

189/2022	ЛЕЧО / ОВОЩИ / КВАШЕННЫЕ / ЛИЛ / СОЛЕННЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	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	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,52	483,08	45,22	0,74	35,77
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	27,55	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,68	27,73	19,13	113,64
629/2022	СПАГЕТТИ ОТВАРЕННЫЕ	180	7,00	7,34	44,53	272,43	0,00	0,13	40,50	0,12	27,38	60,21	10,92	1,13	80,51	144,95	0,09	14,74
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	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	0,04	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	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:			35,47	20,60	112,54	784,95	199,70	0,48	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	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	73,24	3,67	13,72	27,93
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56
403/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,36	0,05	39,60	0,09	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	3,60	36,00
Итого полдник:			9,25	11,01	29,49	259,55	0,565	0,133429	84,085	0,2709276	269,55	399,87	41,6	0,56	378,0776	22,5335	17,9819	69,4868
Всего:			1770,00	54,81	39,28	216,09	212,61	0,88	980,19	0,67	540,39	994,00	270,93	15,62	2396,04	320,34	56,53	451,00

Доп. 5	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пшеница цельность			Энергетическая 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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
				белок, г	жир, г	углевода, г														
Завтрак																				
	19/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУДС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,63	0,20	0,23	50,00	0,10	170,85	240,84	67,36	1,54	311,34	43,56	2,55	42,47
	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
	418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,844	3,7	15,596	117,02	1,30	0,073	0,16	22,00	6,03	141,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
	ПП	БЕЛИНЧКИ С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	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
		Итого завтрак:	555	17,47	18,74	93,92	618,57	3,49	0,57	0,53	86,20	6,20	384,19	486,62	124,57	5,87	825,18	87,63	13,64	81,24
Обед																				
	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	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	18,65	113,87	36,30	1,73	623,11	15,11	7,01	68,74
	467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЮНИТЕЛСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	0,11	0,11	409,94	0,15	50,81	194,16	50,10	0,95	362,22	122,72	11,04	484,87
	143/2017	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	0,12	0,10	733,39	0,00	66,48	86,79	29,26	1,08	652,24	7,41	0,78	48,94
	352/2011	КУСЛЕД 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	6,60	0,57	85,20	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	34,8	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	26,13	25,64	83,82	694,10	50,11	0,47	0,36	1337,77	0,19	181,60	483,88	151,30	6,21	1938,36	146,48	20,02	610,13
Полдник																				
	ПП	БЕЛИНЧКИ С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	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
	420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	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	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
		Итого полдник:	375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25898	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,352	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64
		Всего:	1800	45,58	48,63	222,14	1539,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	384,22	18,50	3183,42	270,95	37,89	857,00
Доп. 6																				
Доп. 6	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пшеница цельность			Энергетическая 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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
				белок, г	жир, г	углевода, г														
Завтрак																				
	8.18/2010	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 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
	303/2017	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	180	9,95	10,74	44,84	315,00	0,00	0,17	0,14	27,00	0,08	29,68	166,67	158,09	5,32	171,02	0,00	30,81	0,17
	253/Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬный	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,01	46,49	103,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19	28,38
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,50	33,60	16,50	0,95	51,60	0,00	0,00	0,76
	19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	16,50	77,60	28,50	2,25	97,60	1,28	2,20	9,60
	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
		Итого завтрак:	570	24,09	19,04	99,21	665,47	2,64	0,40	0,44	176,59	1,09	113,94	406,49	219,83	10,66	465,85	17,90	47,61	109,31
Обед																				
	18/2022	ЛЕЧО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	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
	252/2022	ХАЧО (С ГОЯШЕНОй)	250	9,03	13,12	14,40	211,92	2,68	0,05	0,08	45,75	0,11	16,61	92,03	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	967,34	1,47	61,92	509,78	74,66	10,39	1536,30	114,18	48,28	333,80
	11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШПИТНИКА	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
	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
	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:	930	40,69	34,40	109,17	875,25	471,44	0,90	3,01	10436,12	1,58	146,49	716,17	149,31	16,90	2332,03	227,99	53,08	467,17
Полдник																				
	253/Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬный	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,01	46,49	103,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19	28,38
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29
	ПП	БЕЛИНЧКИ С ФРУКТОВОй НАЧИНКОй	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16
	463/2016	МОЛОКО КИРСКОЕ	200	5,8	5	9,6	108	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
		Итого полдник:	350	18,17	19,59	41,75	378,65	2,834	0,21882	0,57394	185,96	1,201	301,12	334,5235	46,749	2,18475	447,5735	60,28	21,897	78,8266
		Всего:	1850	82,9422	73,0342	250,1267	1919,3743	476,913	1,51603	4,01697	10798,67	3,87	561,5545	1457,17652	29,74675	324,5485	306,1754	122,8888	655,3102	

Дет. 7																			
№, 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г															углеводы, г
Завтрак																			
17/2017	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЦА	250	10,80	13,82	55,40	390,00	1,20	0,25	0,22	57,35	0,12	183,46	231,34	55,41	2,92	290,13	37,50	3,91	39,18
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	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/104	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	14,20	6,65	3,56	0,63	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	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого завтрак:			590	13,55	21,67	609,22	13,34	0,34	0,28	107,61	0,25	226,41	282,52	80,40	6,70	624,83	39,27	4,31	187,87
Обед																			
70/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	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
13/2016	СУП КРЕСТЫНСКИЙ	250	2,55	6,38	13,78	123,67	23,65	0,09	0,08	259,82	0,00	40,80	79,81	21,98	0,80	323,76	33,80	7,33	21,25
406/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	240	20,48	23,78	37,71	446,66	20,55	0,17	0,17	88,12	0,16	109,63	224,36	61,30	1,77	306,84	123,72	11,98	85,93
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	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
Итого обед:			870	29,63	31,18	840,83	52,20	0,44	0,33	354,44	0,16	261,23	442,67	135,98	6,45	1004,80	159,40	21,60	119,94
Полдник																			
26/2016	КАША МАШАЯ	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	0,06	0,17	34,95	0,07	124,62	110,26	18,27	0,38	173,43	27,98	1,98	24,58
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
415/2016	КАША С МОЛОКОМ	200	3,58	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	0,14	19,92	5,83	123,42	107,20	29,60	1,00	192,06	8,10	1,80	27,80
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
Итого полдник:			480	10,96	15,745	428,205	12,9075	0,17379	0,35775	104,7	6,02825	274,464	253,588	66,0006	4,34492	663,1082	37,839	4,16	130,484
Всего:			1940	54,1385	68,2205	1878,255	78,4475	0,96	0,96001	566,75	6,43765	762,1214	978,774	282,3806	17,49692	2292,7412	236,507	30,069	438,2004
Дет. 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. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г															углеводы, г
Завтрак																			
471 /33/2022	ФИНШОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40	100	10,17	4,35	11,68	126,00	1,46	0,13	0,11	42,02	0,21	44,82	152,28	37,41	1,09	285,99	81,46	10,14	342,10
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	180	2,75	4,74	28,64	168,20	0,00	0,03	0,02	27,00	0,08	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	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	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	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
Итого завтрак:			550	17,94	9,77	80,40	1,53	0,30	0,19	69,37	0,28	72,21	309,55	90,12	4,20	468,85	82,96	17,67	439,52
Обед																			
70/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	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
13/2016	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	34,38	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	1,83	732,49	68,46	0,92	40,20
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	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	268,82	1,76	0,28	77,44
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	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:			950	19,71	17,28	93,55	122,72	0,51	0,32	482,58	0,00	230,33	347,87	141,07	11,96	1981,22	107,24	5,11	153,48
Полдник																			
70/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	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
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	2,75	49,79	12,00	0,24	33,69	0,45	4,91	16,24
471/2022	ФИНШОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	15,72	0,19	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	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	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
Итого полдник:			400	12,28	4,555	41,675	1,829	0,174487	1,129344	41,07	0,2534	47,0643	235,333901	59,7422	2,54084	357,2887	81,81036	15,40304	433,5499
Всего:			1900	49,92158	32,00044	1362,6932	126,076	0,980032	1,636716	593,02	0,5372	349,6032	892,7527	290,933	18,70505	2807,4599	272,01306	38,29059	1026,5514
Завтрак																			
471 /33/2022	ФИНШОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40	100	10,17	4,35	11,68	126,00	1,46	0,13	0,11	42,02	0,21	44,82	152,28	37,41	1,09	285,99	81,46	10,14	342,10
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	180	2,75	4,74	28,64	168,20	0,00	0,03	0,02	27,00	0,08	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	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	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	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
Итого завтрак:			550	17,94	9,77	80,40	1,53	0,30	0,19	69,37	0,28	72,21	309,55	90,12	4,20	468,85	82,96	17,67	439,52
Обед																			
70/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	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
13/2016	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	34,38	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	1,83	732,49	68,46	0,92	40,20
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	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	268,82	1,76	0,28	77,44
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,							

Доп. 9		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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
№, рецептура	Завтрак			белки, г	жиры, г														
438/2022	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	100	13,51	8,17	22,09	218,65	2,33	0,07	0,21	55,69	0,13	120,72	165,57	20,22	1,04	157,44	7,03	21,16	26,45
692/2022	СОУС ПОКОЛАННЫЙ	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
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,01	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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,50	33,60	16,50	0,95	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	16,50	77,60	28,50	2,25	97,60	1,28	2,20	9,60
421/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00	110,00
Итого завтрак:		460	25,3652	14,06	89,83	591,87	3,84	0,26	0,40	97,94	3,75	377,02	404,04	95,93	5,33	463,67	13,58	24,53	154,63
Обед																			
120/2022	САЛАТ ИЗ СЫРНЫХ С СЫРОМ	100	3,56	13,01	7,56	161,50	8,46	0,02	0,07	30,48	0,10	120,10	86,50	18,74	1,26	250,46	17,86	0,58	16,78
122/2016	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	21,08	0,01	25,54	76,64	26,64	0,99	493,25	25,08	2,15	33,83
568/2022	КУРИ 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 ГРЕЧЕННАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,18	0,08	3,30	0,01	15,06	130,15	120,13	4,04	165,50	20,64	2,48	10,02
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
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
Итого обед:		870	37,02	43,71	98,36	938,03	30,42	0,46	0,34	257,77	0,12	197,56	540,25	207,27	9,74	1387,92	111,49	31,26	210,16
Полдник																			
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
692/2022	СОУС ПОКОЛАННЫЙ	30	0,51	0,35	6,29	30,63	0,07	0,00	0,01	1,17	0,00	8,22	14,42	7,09	0,35	30,26	0,46	0,10	4,70
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
	Итого полдник:	330	16,61	11,7285	34,1	311,38	1,0673	0,10291	0,29387	85,847	1,50153	160,782	230,483	36,119	2,046	257,648	9,169	26,182	105,487
Всего:		1660	78,9316	69,5029	222,2868	1841,273	35,3308	0,821052	1,032998	441,552	5,37088	735,357	1174,765	339,317	17,12438	2109,231	134,234	81,9752	470,278
Доп. 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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г															
углеводы, г																			
	7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	30	0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	0,02	0,01	12,60	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,00
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	17,22	16,07	20,84	297,50	15,53	0,20	0,18	509,02	0,00	50,46	237,21	53,07	2,63	1026,00	12,99	19,95	161,66
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
352/2011	КАСЕЛЬ 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
Итого завтрак:		550	23,34	17,05	80,11	586,90	22,61	0,39	0,25	523,12	0,00	88,52	365,67	98,71	6,03	1347,40	15,47	22,24	180,42
Обед																			
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	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
217/2022	ЮРЦ СПИРСКИЙ	250	7,22	8,64	15,44	169,14	17,38	0,08	0,06	161,35	0,00	55,15	79,90	33,12	1,92	385,13	36,73	2,48	23,25
234/366/2011-2012	ВАРЮШКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	0,15	0,13	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70
381/2022	РИЗОТТО	180	4,04	14,94	39,93	310,81	17,66	0,06	0,16	82,05	0,18	17,31	221,54	34,00	0,76	419,55	121,45	13,03	492,84
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
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	0,57
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
Итого обед:		900	27,43	36,67	118,97	926,60	45,21	0,46	0,44	316,78	0,33	186,31	626,86	156,32	9,62	1671,61	262,67	28,57	936,96
Полдник																			
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	2,50	0,01	1,00	2,50	0,00	5,75	10,50	3,50	0,23	35,25	0,75	0,08	4,25
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15,19	186,00	9,70	0,13	0,11	318,14	0,00	31,53	148,26	33,16	1,64	641,64	8,12	12,47	101,04
421/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00	110,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
Итого полдник:		405	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,217795	1,212153	332,135	3,52	175,28	253,698116	65,56	3,235	830,6405	13,8462	14,37491	219,1734
Всего:		1855	65,955	65,435	243,035	1844,6	81,35	1,0699	1,906563	1172,035	3,845725	447,11	1246,227031	320,59	18,885	3849,6485	291,98945	65,18771	1336,55555
ВСЕГО за 10 дней:		18195	587,77	548,02	2316,90	16634,07	1643,26	10,36	18,31	17776,48	35,61	5494,56	10347,73	3063,06	187,90	28131,70	2508,31	517,00	6426,07
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		1820	58,78	54,80	231,69	1663,41	164,33	1,04	1,83	1777,65	3,56	549,46	1034,77	306,31	18,79	2813,17	250,83	51,70	642,61