

Симферопольский район 2025г.

Основное меню для детей 1-4 классов						2 смена (льготная категория)				
День 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	10,00	0,36
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	90	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
341/2016	Каша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
	Итого обед:	745	25,57	31,44	131,82	886,01	37,95	158,27	225,93	8,89
Подзник										
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	120	11,80	11,19	37,07	296,29	0,90	194,38	30,55	0,76
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого подзник:	300	11,8	11,19	43,36	321,43	0,95	196,8	32,53	1,15
	Всего:	1045,00	37,37	42,63	175,18	1207,44	38,90	355,07	258,46	10,04
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
451/2016	Компот из яблок	180	0,11	0,11	20,61	91,52	2,70	4,86	2,43	0,65
	Итого обед:	755	32,5	28,7	108,2	743,3	47,8	141,8	110,6	6,7
Подзник										
210/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10
Пром.	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого подзник:	330	13,23	14,02	32,93	316,82	0,48	99,33	31,17	3,29
	Всего:	1085	45,74	42,67	141,15	1060,16	48,30	241,12	141,81	10,04

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
113/2017	Суп лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	220,04	4,00	22,84	8,54	0,52
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	10,46	37,55	305,33	4,17	22,20	92,29	1,78
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
	Итого обед:	705	27,75	18,33	83,45	701,21	18,72	73,31	142,26	5,09
Полдник										
ПП	Выпечка (штрудель с яблоком)	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	280	5,49	3,49	57,30	279,61	0,05	11,58	9,98	1,01
	Всего:	985,00	33,24	21,82	140,75	980,82	18,77	84,89	152,24	6,10

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
101/2011	Борщ с капустой , картофелем и мясом	200	5,12	3,19	12,11	98,34	13,64	42,86	26,63	1,44
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	210	4,73	4,73	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	715	16,54	15,29	117,19	739,64	34,96	276,42	105,29	5,27
Полдник										
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23
203/2017	Макароны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00	9,71	6,51	0,66
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	380	6,62	4,83	47,37	277,73	1,67	25,52	27,40	1,66
	Всего:	1095,00	23,16	20,12	164,56	1017,37	36,63	301,94	132,69	6,93

День 5										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49
137/2016	Суп крестьянский	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	705	24,79	34,32	77,11	711,02	41,87	212,78	116,38	5,02
Полдник										
1029/2022	Булочка "Плюшка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	300	5,49	3,49	58	282,4	0,05	11,85	10,2	1,05
	Всего:	1005	30,28	37,81	135,11	993,42	41,92	224,63	126,58	6,065
Неделя 2										
День 6										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	90	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242,00	0,00	4,13	18,00	0,37
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	745	21,29	27,20	95,63	746,25	34,73	136,00	110,15	4,98
Полдник										
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23
210/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	370	12,468	12,114	24,93	283,04	2,1	102,32	35,482	3,104
	Всего:	1115	33,758	39,314	120,562	1029,29	36,83	238,32	145,632	8,079

День 7

Лист 7										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
327/2022	Капуста тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,84	256,32	73,35	86,56	35,40	1,46
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	720	15,10	13,81	105,47	706,93	98,16	157,86	137,82	6,63

Полдник

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,50	3,05	2,90	40,75	11,55	13,50	5,00	0,18
203/2017	Макароны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00	9,71	6,51	0,66
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	350	6,38	7,83	43,39	269,46	11,60	30,23	20,09	1,61
	Всего:	1070	21,48	21,64	148,86	976,39	109,76	188,09	157,91	8,24

День 8

День 8										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	19,56	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
451/2016	Компот из яблок	180	0,11	0,11	20,61	91,52	2,70	4,86	2,43	0,65
	Итого обед:	720	25,50	25,03	91,61	637,00	35,34	126,96	125,26	7,94

Полдник

193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	150	4,04	6,03	16,07	135,17	2,52	83,42	32,32	0,75
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,80
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	360	7,605	8,49	32,425	236,975	2,63	160,435	44,1975	2,32
	Всего:	1080	33,105	33,52	124,035	873,975	37,97	287,395	169,4575	10,26

День 9										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
17К	Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,08	17,10	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00
133/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
17К	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24
134/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	810	20,85	23,04	101,2	718,5	96,05	139,04	133,14	18,22
Полдник										
262/2016	Молочная манная каша	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	124,62	18,27	0,38
Пром.	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	370	8,45	6,98	57,87	328,63	1,32	137,44	34,85	1,57
	Всего:	1180	29,30	30,02	159,095	1047,11	97,37	276,48	167,99	19,79
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	4,10	0,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39
101/2011	Борщ с капустой , картофелем и мясом	200	5,12	3,19	12,11	98,34	13,64	42,86	26,63	1,44
208/2017	Лапшевник с творогом	200	17,20	16,72	38,97	375,48	0,34	132,13	25,69	1,27
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	705	28,75	27,60	121,76	816,54	17,40	212,35	130,32	5,84
Полдник										
ПП	Выпечка (слойка/рогалик с джемом)	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	300	5,49	3,49	58,00	282,40	0,05	11,85	10,20	1,05
	Всего:	1005	34,24	31,09	179,76	1098,94	17,45	224,20	140,52	6,89
	ВСЕГО за 10 дней:	10665	321,67	320,64	1489,06	10284,91	483,90	2422,14	1593,29	92,42
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1067	32,17	32,06	148,91	1028,49	48,39	242,21	159,33	9,24