ACOMMENT DOUBLEAR IPOCTOR
SIER TO HER DO DIDE CAR DE COMMENTE DE C

**УТВЕРЖДАЮ** 

Директор филиала

ООО "Глобал Фуде"

бал фунд Сафарян/

ДОКУМЕНТОВ Н 1096320016616

H 6321237637

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2025-2026 учебный год

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

COLHACOBAHO

Директор МБОУ

- \* Сборник рецептур 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 подростов 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. -
- \*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 рецептур 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 2025г.

		Основное	меню для дете	й 1-4 классов		2 смена (льго	гная категория	ı)		
tem-1										
		Campbial 1	I	Іищевая ценнос	ГЬ	Энергетическая			25.00	
№, рецентура	Наименование блюда	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мд, мг	Fe, мкг
Эбел				•	***					
54-83	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
Толдинк										
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 полдник:	300	11,8	11,19	43,36	321,43	0,95	196,8	32,53	1,15
0.00	Bcero:	1045,00	37,37	42,63	175,18	1207,44	38,90	355,07	258,46	10,04
Tens 2					-	•			•	***************************************
			1	Інщевая ценнос	гь	I. I				1
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мкг
Обел										
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
TTK	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
			0.11	0,11	20,61	91,52	2,70	4,86	2,43	0,65
451/2016	Компот из яблок	180	0,11	0,11	-					
451/2016	Компот из яблок Итого обед:	180 755	32,5	28,7	108,2	743,3	47,8	141,8	110,6	6,7
- Cutting		PARKET IN COLUMN 1	-000000			743,3	47,8		110,6	6,7
- Outing		PARKET IN COLUMN 1	-000000			743,3 161,88	47 <b>,8</b> 0,43		110,6	2,10
Іоланик	Итого обед:	755	32,5	28,7	108,2			141,8		
Поданик 210/2016	Итого обед:  Омлет натуральный	755	<b>32,5</b> 10,21	28,7 11,90	1,92	161,88	0,43	141,8 86,51	14,59	2,10
Толяник 210/2016 Пром.	Итого обед:  Омлет натуральный Печенье	755 110 20	32,5 10,21 1,50	28,7 11,90 1,96	1,92 14,88	161,88 82,80	0,43	86,51 5,80	14,59 8,00	2,10 0,42
Поланик 210/2016 Пром. 18/2016	Итого обед:  Омлет натуральный Печенье  Хлеб пшеничный	785 110 20 20	32,5 10,21 1,50 1,52	28,7 11,90 1,96 0,16	1,92 1,88 9,84	161,88 82,80 47,00	0,43 0,00 0,00	86,51 5,80 4,60	14,59 8,00 6,60	2,10 0,42 0,38

		100	Пищевая ценность			Энергетическая		Са, мг		Ea
№, рецентура	Наименование блюда	Масса порший, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал	Вит. С, мг	Ca, Mi	Мд, мг	Fe, мкт
не	L L LUDGA									
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
Голдинк		TO THE REAL PROPERTY.								
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
1045/52	Итого полдник:	280	5,49	3,49	57,30	279,61	0,05	11,58	9,98	1,01
0.074	Bcero:	985,00	33,24	21,82	140,75	980,82	18,77	84,89	152,24	6,10
Iem 4	Deci o		=			*				
A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	100		1	Іищевая ценнос	ть	Энергетическая	B G	C	Marian	F
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г		-	10000000000000000000000000000000000000	ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, Mr	Fe, M
	248		белки, г	жиры, г	углеводы, г	Liciniocia, Kalei				
Эбед		Mana	белки, г	жиры, г	углеводы, г	democra, kana				
	Икра из кабачков (консервы)	60	белки, г 0,96	жиры, г 3,78	углеводы, г 4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
Эбед	Control and the second second second second second second	60 200					10,20 13,64	12,60 42,86	3,12 26,63	5000000
7,46/2010 101/2011	Боріц с капустой, картофелем и мясом		0,96	3,78	4,44	54,48		1	75000	1,44
7,46/2010 101/2011 891/2022	Control and the second second second second second second	200	0,96 5,12	3,78 3,19	4,44 12,11	54,48 98,34	13,64	42,86	26,63	1,44
7,46/2010 101/2011 891/2022 18/2016	Борщ с капустой, картофелем и мясом Вареники с картофелем и сметаной Хлеб пшеничный	200 210	0,96 5,12 4,73	3,78 3,19 4,73	4,44 12,11 30,08	54,48 98,34 272,58	13,64 10,40	42,86 198,25	26,63 18,06	1,44
7,46/2010 101/2011 891/2022 18/2016 19/2016	Борщ с капустой, картофелем и мясом Вареники с картофелем и сметаной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 210 40	0,96 5,12 4,73 3,04	3,78 3,19 4,73 0,32	4,44 12,11 30,08 19,68	54,48 98,34 272,58 94,00	13,64 10,40 0,00	42,86 198,25 9,20	26,63 18,06 13,20	1,44 1,02 0,76 1,13
7,46/2010 101/2011 891/2022 18/2016	Борщ с капустой, картофелем и мясом Вареники с картофелем и сметаной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	200 210 40 25 180	0,96 5,12 4,73 3,04 1,65	3,78 3,19 4,73 0,32 3,00 0,27	4,44 12,11 30,08 19,68 8,35 42,53	54,48 98,34 272,58 94,00 43,50	13,64 10,40 0,00 0,00	42,86 198,25 9,20 8,25	26,63 18,06 13,20 14,25	0,06 1,44 1,02 0,76 1,13 0,86
7,46/2010 101/2011 891/2022 18/2016 19/2016 349/2017	Борщ с капустой, картофелем и мясом Вареники с картофелем и сметаной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 210 40 25	0,96 5,12 4,73 3,04 1,65	3,78 3,19 4,73 0,32 3,00	4,44 12,11 30,08 19,68 8,35	54,48 98,34 272,58 94,00 43,50 176,74	13,64 10,40 0,00 0,00 0,72	42,86 198,25 9,20 8,25 5,26	26,63 18,06 13,20 14,25 30,03	1,44 1,02 0,76 1,13 0,86
7,46/2010 101/2011 891/2022 18/2016 19/2016 349/2017	Борщ с капустой, картофелем и мясом Вареники с картофелем и сметаной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов Итого обед:	200 210 40 25 180	0,96 5,12 4,73 3,04 1,65	3,78 3,19 4,73 0,32 3,00 0,27	4,44 12,11 30,08 19,68 8,35 42,53	54,48 98,34 272,58 94,00 43,50 176,74	13,64 10,40 0,00 0,00 0,72	42,86 198,25 9,20 8,25 5,26	26,63 18,06 13,20 14,25 30,03	1,44 1,02 0,76 1,13 0,86
7,46/2010 101/2011 891/2022 18/2016 19/2016 349/2017	Борщ с капустой, картофелем и мясом Вареники с картофелем и сметаной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов Итого обед: Салат из моркови с сахаром	200 210 40 25 180 715	0,96 5,12 4,73 3,04 1,65 1,04	3,78 3,19 4,73 0,32 3,00 0,27 15,29	4,44 12,11 30,08 19,68 8,35 42,53 117,19	54,48 98,34 272,58 94,00 43,50 176,74 739,64	13,64 10,40 0,00 0,00 0,72 34,96	42,86 198,25 9,20 8,25 5,26 276,42	26,63 18,06 13,20 14,25 30,03 105,29	1,44 1,02 0,76 1,13 0,86 5,2
7,46/2010 101/2011 891/2022 18/2016 19/2016 349/2017	Борщ с капустой, картофелем и мясом Вареники с картофелем и сметаной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов Итого обед:  Салат из моркови с сахаром Макароны отварные с маслом	200 210 40 25 180 715	0,96 5,12 4,73 3,04 1,65 1,04 16,54	3,78 3,19 4,73 0,32 3,00 0,27 15,29	4,44 12,11 30,08 19,68 8,35 42,53 117,19	54,48 98,34 272,58 94,00 43,50 176,74 739,64	13,64 10,40 0,00 0,00 0,72 34,96	42,86 198,25 9,20 8,25 5,26 276,42	26,63 18,06 13,20 14,25 30,03 105,29	1,44 1,02 0,76 1,13 0,86 5,22
7,46/2010 101/2011 891/2022 18/2016 19/2016 349/2017  10.00ник 62/2017 203/2017 18/2016	Борщ с капустой, картофелем и мясом Вареники с картофелем и сметаной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов Итого обед:  Салат из моркови с сахаром Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный	200 210 40 25 180 715	0,96 5,12 4,73 3,04 1,65 1,04 16,54	3,78 3,19 4,73 0,32 3,00 0,27 15,29	4,44 12,11 30,08 19,68 8,35 42,53 117,19	54,48 98,34 272,58 94,00 43,50 176,74 739,64 49,02 156,57	13,64 10,40 0,00 0,00 0,72 34,96	42,86 198,25 9,20 8,25 5,26 276,42 8,79 9,71	26,63 18,06 13,20 14,25 30,03 105,29	1,44 1,02 0,76 1,13 0,86 5,23 0,22 0,66 0,33
7,46/2010 101/2011 891/2022 18/2016 19/2016 349/2017	Борщ с капустой, картофелем и мясом Вареники с картофелем и сметаной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов Итого обед:  Салат из моркови с сахаром Макароны отварные с маслом	200 210 40 25 180 715	0,96 5,12 4,73 3,04 1,65 1,04 16,54 0,74 4,36 1,52	3,78 3,19 4,73 0,32 3,00 0,27 15,29  0,05 4,62 0,16	4,44 12,11 30,08 19,68 8,35 42,53 117,19 6,88 24,36 9,84	54,48 98,34 272,58 94,00 43,50 176,74 739,64 49,02 156,57 47,00	13,64 10,40 0,00 0,00 0,72 34,96 1,62 0,00 0,00	42,86 198,25 9,20 8,25 5,26 276,42 8,79 9,71 4,60	26,63 18,06 13,20 14,25 30,03 105,29 12,31 6,51 6,60	1,44 1,02 0,76 1,13 0,86

Памилирамия блица			Пищевая ценность		Энергетическая	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	<b>Fe</b> , мкг	
№, решентура	Наименование блюда	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал				22-02/19/19/19
бел					T		6.77	18,72	11,71	0.49
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	32,83	24,15	0,77
137/2016	Суп крестьянский	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92		51,09	1,48
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	13,20	0,76
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	14,25	1,13
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25		
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
<b>Толдник</b>	111010 004,4									
1029/2022	Булочка "Плюшка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
		200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
420/2016	Чай с сахаром	300	5,49	3,49	58	282,4	0,05	11,85	10,2	1,05
	Итого полдник:	1005	30,28	37,81	135,11	993,42	41,92	224,63	126,58	6,065
	Всего:	1005	Неделя		100,111					
			a a copperation							
День 6				Пищевая ценнос	ть	Энергетическая				
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, MI
Ofen										
Обед 70/71/2015	Овоши натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону  Ши из свежей капусты	60 200	0,66 1,53	0,12 3,34	2,28	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59
70/71/2015 157/20216	Щи из свежей капусты	1990		3,34 12,64	6,67 13,07	118,96 209,45	23,64 0,54	42,83 60,77	16,77 33,95	0,59
70/71/2015 157/20216 234/2017		200	1,53	3,34 12,64 7,78	6,67 13,07 39,29	118,96 209,45 242,00	23,64 0,54 0,00	42,83 60,77 4,13	16,77 33,95 18,00	0,59 1,20 0,37
70/71/2015 157/20216 234/2017 303/2017	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные	200 90	1,53 10,63 3,78 3,04	3,34 12,64 7,78 0,32	6,67 13,07 39,29 19,68	118,96 209,45 242,00 94,00	23,64 0,54 0,00 0,00	42,83 60,77 4,13 9,20	16,77 33,95 18,00 13,20	0,59 1,20 0,37 0,76
70/71/2015 157/20216 234/2017	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные Каша вязкая рисовая	200 90 150 40 25	1,53 10,63 3,78 3,04 1,65	3,34 12,64 7,78 0,32 3,00	6,67 13,07 39,29 19,68 8,35	118,96 209,45 242,00 94,00 43,50	23,64 0,54 0,00 0,00 0,00	42,83 60,77 4,13 9,20 8,25	16,77 33,95 18,00 13,20 14,25	0,59 1,20 0,37 0,76 1,13
70/71/2015 157/20216 234/2017 303/2017 18/2016	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные Каша вязкая рисовая Хлеб пшеничный	90 90 150 40	1,53 10,63 3,78 3,04	3,34 12,64 7,78 0,32	6,67 13,07 39,29 19,68	118,96 209,45 242,00 94,00	23,64 0,54 0,00 0,00	42,83 60,77 4,13 9,20 8,25 2,42	16,77 33,95 18,00 13,20 14,25 1,98	0,59 1,20 0,37 0,76 1,13 0,39
70/71/2015 157/20216 234/2017 303/2017 18/2016 19/2016	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные Каша вязкая рисовая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 90 150 40 25	1,53 10,63 3,78 3,04 1,65	3,34 12,64 7,78 0,32 3,00	6,67 13,07 39,29 19,68 8,35	118,96 209,45 242,00 94,00 43,50	23,64 0,54 0,00 0,00 0,00	42,83 60,77 4,13 9,20 8,25	16,77 33,95 18,00 13,20 14,25	0,59 1,20 0,37 0,76 1,13 0,39
70/71/2015 157/20216 234/2017 303/2017 18/2016 19/2016 420/2016	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные Каша вязкая рисовая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром	200 90 150 40 25 180	1,53 10,63 3,78 3,04 1,65 0,00 21,29	3,34 12,64 7,78 0,32 3,00 0,00 27,20	6,67 13,07 39,29 19,68 8,35 6,29 95,63	118,96 209,45 242,00 94,00 43,50 25,14 746,25	23,64 0,54 0,00 0,00 0,00 0,05 34,73	42,83 60,77 4,13 9,20 8,25 2,42 136,00	16,77 33,95 18,00 13,20 14,25 1,98 110,15	0,54 0,59 1,20 0,37 0,76 1,13 0,39 4,98
70/71/2015 157/20216 234/2017 303/2017 18/2016 19/2016	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные Каша вязкая рисовая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром	200 90 150 40 25 180	1,53 10,63 3,78 3,04 1,65 0,00	3,34 12,64 7,78 0,32 3,00 0,00 27,20	6,67 13,07 39,29 19,68 8,35 6,29 95,63	118,96 209,45 242,00 94,00 43,50 25,14 746,25	23,64 0,54 0,00 0,00 0,00 0,05 34,73	42,83 60,77 4,13 9,20 8,25 2,42 136,00	16,77 33,95 18,00 13,20 14,25 1,98 110,15	0,59 1,20 0,37 0,76 1,13 0,39 4,98
70/71/2015 157/20216 234/2017 303/2017 18/2016 19/2016 420/2016	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбиые Каша вязкая рисовая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Итого обед:	200 90 150 40 25 180 745	1,53 10,63 3,78 3,04 1,65 0,00 21,29	3,34 12,64 7,78 0,32 3,00 0,00 27,20	6,67 13,07 39,29 19,68 8,35 6,29 95,63	118,96 209,45 242,00 94,00 43,50 25,14 746,25	23,64 0,54 0,00 0,00 0,00 0,05 34,73 1,62 0,43	42,83 60,77 4,13 9,20 8,25 2,42 136,00	16,77 33,95 18,00 13,20 14,25 1,98 110,15	0,59 1,20 0,37 0,76 1,13 0,39 4,98
70/71/2015 157/20216 234/2017 303/2017 18/2016 19/2016 420/2016 Полдинк 62/2017 210/2016	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные Каша вязкая рисовая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Итого обед: Салат из моркови с сахаром	200 90 150 40 25 180 745	1,53 10,63 3,78 3,04 1,65 0,00 21,29	3,34 12,64 7,78 0,32 3,00 0,00 27,20	6,67 13,07 39,29 19,68 8,35 6,29 95,63	118,96 209,45 242,00 94,00 43,50 25,14 746,25	23,64 0,54 0,00 0,00 0,00 0,05 34,73 1,62 0,43 0,00	42,83 60,77 4,13 9,20 8,25 2,42 136,00 8,79 86,51 4,60	16,77 33,95 18,00 13,20 14,25 1,98 110,15	0,55 1,20 0,37 0,76 1,12 0,35 4,98 0,22 2,10
70/71/2015 157/20216 234/2017 303/2017 18/2016 19/2016 420/2016 Полдник 62/2017 210/2016	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные Каша вязкая рисовая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Итого обед:  Салат из моркови с сахаром Омлет натуральный Хлеб пшеничный	200 90 150 40 25 180 745	1,53 10,63 3,78 3,04 1,65 0,00 21,29	3,34 12,64 7,78 0,32 3,00 0,00 27,20	6,67 13,07 39,29 19,68 8,35 6,29 95,63	118,96 209,45 242,00 94,00 43,50 25,14 746,25	23,64 0,54 0,00 0,00 0,00 0,05 34,73 1,62 0,43	42,83 60,77 4,13 9,20 8,25 2,42 136,00	16,77 33,95 18,00 13,20 14,25 1,98 110,15	0,59 1,20 0,37 0,76 1,13 0,39 4,98
70/71/2015 157/20216 234/2017 303/2017 18/2016 19/2016 420/2016 Полдник 62/2017 210/2016	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные Каша вязкая рисовая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Итого обед:  Салат из моркови с сахаром Омлет натуральный	200 90 150 40 25 180 745 60 110 20	1,53 10,63 3,78 3,04 1,65 0,00 21,29 0,74 10,21 1,52	3,34 12,64 7,78 0,32 3,00 0,00 27,20 0,05 11,90 0,16	6,67 13,07 39,29 19,68 8,35 6,29 95,63	118,96 209,45 242,00 94,00 43,50 25,14 746,25 49,02 161,88 47,00	23,64 0,54 0,00 0,00 0,00 0,05 34,73 1,62 0,43 0,00	42,83 60,77 4,13 9,20 8,25 2,42 136,00 8,79 86,51 4,60	16,77 33,95 18,00 13,20 14,25 1,98 110,15	0,59 1,20 0,37 0,76 1,13 0,39 4,98 0,22 2,10

7.11	Наименование блюда	104	Пищевая ценность					VANCE OF THE PARTY		
№, решентура		Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мкг
60A		MAN AND AND AND AND AND AND AND AND AND A		TANK W	1 220	13.20	10.50	8,40	12,00	0,54
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	35,24	24,39	1,21
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07	13,59	86,56	35,40	1,46
327/2022	Капуста тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,84	256,32	73,35	9,20	13,20	0,76
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00		22,80	1,80
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	30,03	0,86
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26		
	Итого обед:	720	15,10	13,81	105,47	706,93	98,16	157,86	137,82	6,63
Голиник				Tarawa .	4.00	10.75	11.55	13,50	5,00	0,18
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,50	3,05	2,90	40,75	11,55	9,71	6,51	0,66
203/2017	Макароны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00		6,60	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60 2,42	1,98	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05			0,39
	Итого полдник:	350	6,38	7,83	43,39	269,46	11,60	30,23	20,09	1,61
	Bcero:	1070	21,48	21,64	148,86	976,39	109,76	188,09	157,91	8,24
<b>День</b> 8				Пищевая ценнос	YTL					
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, MI
Обед	1000	AGE IN COLUMN TO A SECOND TO A				The state of the s			12.00	0.54
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	0,6
	Итого обед:	720	25,50	25,03	91,61	637,00	35,34	126,96	125,26	7,9
Поданик	100000				10000	105.15	2.52	02.42	32,32	0,7
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	150	4,04	6,03	16,07	135,17	2,52 0,06	83,42 70,00	3,30	0,8
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,00	4,60	6,60	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00 25,14	0,05	2,42	1,98	0,3
18/2016		180	0.00	0,00	0,29	23,14	0,03	-,	(SEMPLANI)	0,000
18/2016 420/2016	Чай с сахаром	100				******	2 62	160 125	44 1075	2.2
	Чай с сахаром Итого полдник:	360	7,605	8,49	32,425 124,035	236,975 873,975	2,63 37,97	160,435 287,395	44,1975 169,4575	2,3

	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH		Пищевая ценность		ъ	Энергетическая				
Ж, рошотура	Наименование блюда	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мд, мг	Fe, мкі
ilia a	272.450									1
TTK	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
TTK.	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24
334/2016	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
lozone	1188	1461-								
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
	Beero:	1180	29,30	30,02	159,095	1047,11	97,37	276,48	167,99	19,79
<b>Тень</b> 10		W								
			Пищевая ценность		ть	Энергетическая	Вит. С, мг	Са, мг	Мд, мг	Fe, MI
№, penenrypa	Наименование блюда	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал	Dat. C, sa	Ca, m	3,146,144	
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
Hogome							10.00			
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
17/15/	Итого полдник:	300	5,49	3,49	58,00	282,40	0,05	11,85	10,20	1,05
1000	Bcero:	1005	34,24	31,09	179,76	1098,94	17,45	224,20	140,52	6,89
	Decivi	and the second second				100000000	255	200000000000000000000000000000000000000		92,42
THE CO	ВСЕГО за 10 дней:	10665	321,67	320,64	1489,06	10284,91	483,90	2422,14	1593,29	92,4.