

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

/Д.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Ирина Викторовна
2024 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2024 -2025 учебный год

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

* Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководителем разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИИ 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. прак. 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., Гаптаров 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. Савасонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИИЗ Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПППОЗ» —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.

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг*
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧУКОВАЯ (мн)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	114,04	12,67	1,03
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (мн)	200	1,0	0,2	20,2	92	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (блонс)	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого завтрак:		570	14,652	10,9205	93,163	538,25	24,7335	175,485	64,67	8,634
Обед										
70/71/2011	ОБОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (горячая) *	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	23,68
337/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	136,34	73,35	86,57	35,40	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	4,80
Итого обед:		720	16,57	13,74	78,10	511,02	97,05	174,01	110,62	73,40

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мн) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
	Итого завтрак:	505	11,07	11,54	83,00	554,27	215,10	153,84	16,45	2,23
Обед										
7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧУКОВАЯ (мн) / омлет из сыр. (омлетир)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РЫБЕН. КУРИЦЫ	100	17,40	16,80	16,30	286,00	0,90	59,78	22,20	3,62
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,15	5,13	25,67	161,73	31,50	17,67	42,00	1,60
349/2017	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,30	47,76	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блонс)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого обед:	880	29,9	30,8	145,8	983,2	67,5	167,3	166,5	12,1
	Всего:	1385	41,0	42,4	228,8	1537,5	282,6	321,1	182,9	14,4

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырые)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60
Итого завтрак:		560	18,5105	19,3522	68,1114	522,656	38,7225	125,75	97,0615	5,7297
Обед										
8,9/2011	КАРПА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,56	31,84	18,38	0,82
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	18,26	21,65	9,77	264,94	34,05	12,60	20,60	6,91
341/2016	КАПУА ГРЕЧЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	136,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого обед:		870	39,78	42,34	121,80	989,38	64,04	354,78	218,27	16,42
Всего:		1430,00	58,29	61,69	189,91	1512,04	102,77	480,53	315,33	22,15

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	15,45	16,30	21,36	309,71	0,59	207,90	31,91	1,03
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(сырок)***	200	5,6	5,2	8	106	1,26	216,00	25,20	0,18
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (блочно)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого завтрак:		540	25,412	24,421	68,2072	602,381	12,4265	466,242	93,6	5,1252
Обед										
47/70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ / (Салат из крапивной свежий)*	60	0,95	3,05	4,94	52,57	15,18	15,14	11,76	0,56
122/2016	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
370/2016	ПЮРЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	18,90	18,60	49,20	440,00	0,40	175,10	34,63	1,79
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72
12,20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мн) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
Итого обед:		745	28,10	27,43	131,64	899,91	32,00	240,00	100,54	6,11
Всего:		1285,00	53,51	51,85	199,85	1492,29	44,42	706,24	194,14	11,23

День 5											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
26/6/2016	КАША ИЗ ХЛОПЦЕВ "ТЕРКУ ЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	159,36	53,88	1,25	
ПП	БЛИНЧИК С ПОВИДОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26	
7/67/2022	БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
Итого завтрак:		505	18,09	21,93	101,16	678,7	14,92	478,134	114,516	5,8222	
Обед											
70/7/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (средн.) *	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00	
10/1/2011	БОРИЦ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89	
4/67/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	50,81	50,10	0,95	
35/4/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23	
11/17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
40/3/2016	ФРУКТЫ (СВЕЖИЕ (белочи) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
Итого обед:		870	22,80	11,60	87,67	570,50	265,18	233,26	154,31	19,90	
Всего:		1375	40,8863	33,5362	188,8362	1249,204	280,0975	711,389	268,8255	25,7204	
Вечерняя 2											
День 6											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,95	0,06	1,95	12,00	2,34	6,00	5,70	0,39	
23/2/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	94,38	15,92	2,30	
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДОМ 130/20	150	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	123,00	27,58	6,52	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60	
Итого завтрак:		530	18,9792	21,094	80,6792	591,004	3,998	234,05	62,178	10,3765	
Обед											
7,4/6/2010	ИРРА КАБАЧКОВАЯ (м)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06	
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59	
339/366	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,20	10,86	5,66	187,65	1,11	3,87	3,05	0,15	
203/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83	
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16	
Итого обед:		780	31,16	24,64	97,12	739,62	38,95	102,74	66,28	6,35	
Всего:		1310	50,1392	45,734	177,7992	1330,624	42,948	336,79	128,458	16,7265	

День 7												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
70/7/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырые)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10		
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76		
421(1) вар/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1	11,9	61,5	0,59	126,60	8,68	0,64		
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (бобово)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
Итого завтрак:		680	23,7065	17,7202	78,0754	587,946	51,5125	277,975	110,4715	7,1837		
Обед												
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92	5,08	72,09	13,21	0,77		
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00		
318/63/2016	КОТЛЕТА РУБЛЕН. ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	13,28	5,54	13,22	154,64	1,60	22,40	50,88	1,35		
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37		
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бобовы) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
Итого обед:		870	31,85	23,89	109,31	794,92	226,35	203,62	234,30	12,32		
Всего:		1550	55,5545	41,6082	187,3874	1382,866	277,8585	481,5946	344,7679	19,50808		
День 8												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11		
471/333/2022	ФИШБРОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	10,58	8,25	10,16	194,63	3,30	65,47	58,73	1,69		
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (мл)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
Итого завтрак:		580	18,3	13,26	80,15	557,28	8,74	110,695	110,45	6,6549		
Обед												
70/7/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырые)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00		
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21		
492/2022	АЗУ из говядины с картофелем	200	18,02	19,28	27,49	356,24	29,28	33,39	56,04	2,94		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бобовы) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16		
Итого обед:		830	31,52	29,23	103,87	810,07	65,24	356,18	159,11	20,84		
Всего:		1410	49,82	42,49	184,02	1367,35	73,98	466,87	269,56	27,49		

День 9												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
198/2016	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	220	7.00	8.05	36.00	246.06	1.84	159.90	50.65	1.28		
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.00	2.40	0.05	0.02		
16/2016	СЫР ТВОРЖИЛЫ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2.32	2.95	0	36.4	0.07	88.00	3.50	0.10		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	9.20	13.20	0.76		
423/2016	ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0.04	0.00	10.10	41.26	1.67	14.20	3.56	0.63		
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(йогурт)***	125	3.5	3.25	5.0	66.25	0.87	150.00	17.50	0.13		
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ***(абонто)	100	0.35	0.35	8.62	41.36	10.47	19.45	11.48	2.56		
Итого завтрак:		705	16.332	22.172	79.534	591.43	14.92	443.145	99.94	5.479		
Обед												
7.46/71/70/2010	НИРА КАБАЧКОВАЯ (мг) / овощи натур (помидор)*	60	0.96	3.78	4.44	54.48	10.20	10.20	3.12	0.06		
122/2016	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.98	3.51	13.74	95.14	13.42	20.31	21.25	0.80		
299/2016	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13.71	10.52	13.28	232.56	2.52	14.76	26.35	1.62		
143/2017	ОВОЩНОЕ РАУ	150	2.65	16.48	12.90	213.00	18.76	55.40	24.39	0.90		
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	14.00	8.00	2.80		
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мг) 1 шт	15	1.13	1.47	11.16	62.10	0.00	4.35	3.00	0.32		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	9.20	13.20	0.76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.00	6.60	11.40	0.90		
Итого обед:		785	25.788	36.52	102.084	878.08	48.898	134.832	110.708	8.1556		
ВСЕГО:		1490	42.12	58.692	181.618	1469.51	63.818	577.967	210.648	13.6346		

День 10												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
7.46/2010	НИРА КАБАЧКОВАЯ (мг)	60	0.96	3.78	4.44	54.48	10.20	10.20	3.12	0.06		
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	13.59	11.66	7.31	156.06	3.06	143.36	57.89	0.96		
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.25	4.34	22.05	140.69	25.95	76.43	33.01	1.23		
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0.11	0.12	25.09	119.20	1.83	11.46	3.64	0.57		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	9.90	17.10	1.35		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	6.90	9.90	0.57		
Итого завтрак:		570	24.1745	20.4982	83.6714	593.126	41.0375	258.25	124.6615	4.7427		
Обед												
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырец)*	60	0.48	0.06	1.02	7.80	3.00	13.80	8.40	0.36		
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2.19	5.18	10.93	101.10	18.92	32.83	24.15	0.77		
234/266/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9.45	12.07	13.58	201.55	1.17	56.75	32.50	1.17		
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	2.56	4.17	26.57	154.05	0.00	4.13	16.12	0.33		
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.12	0.12	22.90	93.90	3.00	5.40	2.70	0.72		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (абонто) **	100	0.35	0.35	8.62	41.36	10.47	19.45	11.48	2.56		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	9.20	13.20	0.76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	10.50	14.00	1.16		
Итого обед:		880	20.172	22.63	113.334	745.96	36.564	152.048	122.552	7.8365		
Всего:		1450	44.3465	43.1282	196.9954	1339.086	77.6015	410.298	247.2135	12.5792		
ВСЕГО за 10 дней:		13975	466.86	445.76	1906.46	13729.73	1367.85	4842.30	2337.18	245.44		
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		1398	46.69	44.58	190.65	1372.97	136.79	484.23	233.72	24.54		

Описание ингредиентов: - указывается наименование вида продукта; ** - продукт свежий; - указывается вид или марка продукта; *** - Комбинированный продукт.

* Овощи натуральные - добавляется минимальное количество масла; ** Фрукты свежие - добавляется минимальное количество сахара; *** Кисло-молочный продукт - добавляется минимальное количество сахара.

