УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная Компания"
_____/Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
_____
«___»_____2024г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) обед 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 2023-2024 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.

* 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. - 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., 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 2024год

7-11лет Горячее питание 2 смена

Неделя 1

День 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														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,11	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16
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	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:	**720**	**16,21**	**13,54**	**99,57**	**588,27**	**119,05**	**0,43**	**0,26**	**393,40**	**0,00**	**178,46**	**282,37**	**114,62**	**6,51**	**1441,77**	**84,06**	**4,09**	**73,40**

День 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														
Обед																			
37/38/39/2016	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ СОЛЕНЫЕ	60	0,62	0,08	2,12	12,20	47,00	0,03	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46	118,80	1,60	0,06	8,80
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06
318/363/2016	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	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	763,08	68,44	0,84	43,12
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	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:	**770**	**23,62**	**14,15**	**100,40**	**625,37**	**90,97**	**0,51**	**1,14**	**314,96**	**1,12**	**149,34**	**360,43**	**140,64**	**6,22**	**1664,69**	**102,63**	**16,85**	**151,27**

День 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	0,09	0,08	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82	301,74	32,93	2,80	27,48
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 ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,35
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	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
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 обед:	**870**	**36,38**	**35,96**	**100,18**	**874,41**	**32,44**	**0,49**	**0,34**	**228,41**	**0,14**	**127,81**	**489,91**	**194,29**	**11,39**	**1364,44**	**111,37**	**31,86**	**343,80**

День 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	углеводы, г														
Обед																			
189/2022	ЛЕЧО/ ОВОЩИ КВАШЕНЫЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,14	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	0,06	0,06	186,80	0,06	35,24	56,55	24,39	1,21	386,53	35,65	0,60	28,64
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	150	5,84	6,12	37,11	227,03	0,00	0,11	0,03	33,75	0,10	22,82	50,18	9,10	0,94	67,10	120,79	0,08	12,29
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
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:	**770**	**34,55**	**16,93**	**108,44**	**731,74**	**125,48**	**0,44**	**0,32**	**574,98**	**0,19**	**151,21**	**388,13**	**152,74**	**8,45**	**1261,67**	**228,00**	**21,26**	**172,42**

День 5

№, 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														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
140/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,67	2,66	14,42	107,92	14,80	0,10	0,08	145,80	0,04	16,71	99,17	29,04	1,38	496,43	25,88	6,82	60,47
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	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	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	0,10	0,08	611,16	0,00	55,40	72,33	24,39	0,90	543,54	6,18	0,65	40,79
352/2011	КИСЕЛЬ 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
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:	**770**	**26,50**	**21,95**	**88,00**	**676,81**	**48,16**	**0,48**	**0,35**	**1193,60**	**0,19**	**158,58**	**463,12**	**143,77**	**6,00**	**1761,79**	**157,23**	**19,70**	**606,09**

Неделя 2

День 6

№, 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														
Обед																			
189/2022	ПЕЧЮ ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,29	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,11	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
252/2022	ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	0,04	0,06	36,60	0,09	13,29	73,63	17,74	0,90	124,48	34,21	2,25	24,21
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	21,49	13,44	39,17	321,50	67,68	0,53	2,26	8064,42	1,23	51,62	424,82	62,23	8,67	1280,26	95,15	40,24	278,17
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
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:	**820**	**35,31**	**27,60**	**104,30**	**781,33**	**386,55**	**0,79**	**2,51**	**8596,13**	**1,32**	**127,36**	**613,99**	**131,21**	**14,97**	**1956,02**	**172,95**	**44,23**	**397,68**

День 7

№, 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														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	0,07	0,06	207,86	0,00	32,83	63,85	24,15	0,77	259,01	27,04	5,87	17,00
406/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,14	0,14	0,14	73,44	0,14	141,37	186,97	51,09	1,48	255,70	103,01	9,99	71,61
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	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:	**720**	**24,40**	**25,80**	**93,90**	**709,22**	**49,56**	**0,37**	**0,27**	**308,00**	**0,15**	**203,80**	**342,12**	**114,54**	**5,17**	**873,11**	**132,49**	**17,05**	**108,57**

День 8

№, 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														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16
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:	**820**	**16,92**	**14,09**	**86,73**	**552,38**	**107,52**	**0,46**	**0,28**	**388,23**	**0,00**	**193,46**	**294,70**	**122,10**	**11,03**	**1766,14**	**87,83**	**4,37**	**150,84**

День 9

№, 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														
Обед																			
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92	5,08	0,01	0,04	18,29	0,06	72,09	51,90	13,21	0,77	150,28	10,72	0,35	10,07
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06
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 ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,35
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	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:	**770**	**35,36**	**37,18**	**96,08**	**863,22**	**23,67**	**0,44**	**0,29**	**205,99**	**0,07**	**146,41**	**485,37**	**182,93**	**8,77**	**1186,88**	**95,90**	**30,19**	**195,39**

День 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
217/2022	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43	13,29	0,06	0,05	129,08	0,00	40,89	63,92	23,10	1,20	308,11	29,39	1,99	18,60
234/366/2011-2012	БИТОЧКИ 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	150	3,37	12,45	33,28	259,01	14,73	0,05	0,04	296,57	0,00	14,43	77,89	28,34	0,64	97,00	37,69	6,41	31,82
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
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:	**770**	**21,34**	**29,65**	**106,28**	**786,59**	**36,18**	**0,41**	**0,29**	**497,03**	**0,15**	**155,67**	**427,23**	**124,94**	**7,83**	**1179,74**	**170,93**	**20,36**	**466,68**
	ВСЕГО за 10 дней:	***7800***	***271***	***237***	***984***	***7189***	***1020***	***5***	***6***	***12701***	***3***	***1592***	***4147***	***1422***	***86***	***14456***	***1343***	***210***	***2666***
	СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:	***780***	***27,06***	***23,68***	***98,39***	***718,93***	***101,96***	***0,48***	***0,60***	***1270,07***	***0,33***	***159,21***	***414,74***	***142,18***	***8,63***	***1445,63***	***134,34***	***21,00***	***266,61***