



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, обучающихся 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. Кучма, 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 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 содержания санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И. Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ 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. В.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картофелька блонд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов 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

* Картофелька блонд 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. Самонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАНУ НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Образовой союз развития социального питания, НП СРО «АПСГОЗ» —М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онисченко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черников и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район

2024год

№ рецептура		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Запрещенная пища, kcal	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																				
707/2011		ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОУПНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,30	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	4,20	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	40,25	85,41	30,61	2,00	306,93	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
111/2010		КОМОТ 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
Полдник																				
1027/2022		БУЛОЧКА С ПОВИДОМ	100	3,49	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
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
		Итого полдник:	400	6,842	4,042	79,834	387,83	14,8716	0,19651	0,11636	9,377	0,0084	70,0957	91,4687	31,6208	6,324	633,8088	18,1789	3,37079	91,0216
		Всего:	1120,00	23,05	17,58	179,41	976,10	133,92	0,63	0,37	402,78	0,01	248,56	373,84	146,24	12,83	2075,58	102,24	7,46	164,42
День 2																				
№ рецептура		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Запрещенная пища, kcal	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																				
37/8/39/2016		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/СОУПНЫЕ	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		РАССОЛЫНК 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
571/2022		МЯСО ПТИЦЫ ПО-ЦАРСКИ	200	16,57	14,26	14,38	232,69	16,93	0,13	0,16	61,38	0,27	106,59	200,52	67,10	1,84	639,27	76,30	14,10	97,14
431/2016		КОМОТ 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	23,65	18,53	79,40	582,73	80,35	0,37	1,09	295,32	0,27	157,10	354,27	123,85	5,48	1336,65	99,20	17,07	140,96
Полдник																				
54-20/7-11/1		ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЬМ	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
13/2016		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	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
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
		Итого полдник:	330	8,17	14,55	23,27	256,69	7,02	0,12	0,14	106,44	0,25	79,03	90,08	22,87	2,07	169,87	11,80	1,29	79,79
		Всего:	1050	31,814	33,084	102,674	839,42	87,3436	0,48644	1,22858	401,7599	0,5218	236,127	444,354	146,718	7,5436	1506,515	111,004	18,3598	220,755
День 3																				
№ рецептура		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Запрещенная пища, kcal	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		НИРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	13,10	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	3,57	137,92	17,20	2,07	8,33
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
Полдник																				
366/2022		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	0,04	59,43	0,04	29,57	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,87	11,00
16/2016		СЫР ТВОРДИХ (ПОЛУТВЕРДИХ) 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	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
418/2016		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
		Итого полдник:	380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	0,21	0,24	110,23	6,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00	31,38
		Всего:	1250,00	47,93	45,80	142,80	1182,72	34,21	0,69	0,57	338,64	6,31	394,91	757,57	263,18	13,17	1922,40	152,16	39,85	375,18

День 4		Наименование блюда		Масса порции, г		Питательная 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	
№, рецептура						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	106,25	0,06	0,06	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	97,07	0,06	0,06	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	ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	135,48	0,08	0,11	0,05	0,11	27,55	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,68	27,73	19,13	113,64														
629/2022	СТАРЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	6,12	37,11	227,05	0,00	227,05	0,10	0,05	0,05	0,05	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	92,00	0,02	0,02	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	94,00	0,08	0,08	0,02	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	34,80	0,04	0,04	0,02	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	731,74	0,44	0,32	0,32	0,32	574,98	0,19	151,21	388,13	152,74	8,45	1261,67	228,00	21,26	172,42														
Полдник																																				
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,85	240,85	0,95	240,85	0,28	0,28	0,08	0,08	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79														
ПП	СТУПЕНОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,20	65,6	0,012	0,012	0,08	0,08	9,40	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,60	7,00														
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	9,52	4,50	7,20	95,40	0,36	95,40	0,05	0,31	0,31	0,31	39,60	0,09	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	3,60	36,00														
Итого полдник:		300	22,75	17,58	36,13	401,85	1,49	401,85	0,16	0,66	0,66	0,66	133,33	1,60	426,20	425,10	57,95	1,31	545,53	26,31	30,28	73,79														
Всего:		1070,00	57,31	34,51	144,57	1133,59	126,97	1133,59	0,61	0,98	0,98	0,98	708,31	1,79	577,41	813,23	210,69	9,76	1807,20	254,31	51,54	246,21														
День 5																																				
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная 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	белки, ккал	жиры, ккал																													
Обед																																				
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	10,50	0,04	0,02	0,02	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 ФРИКАДЕЛКАМИ	200	6,67	2,66	14,42	107,92	14,80	107,92	0,10	0,08	0,08	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	94,69	0,11	0,11	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	РАТУ ОВОЩНОЕ	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	213,00	0,10	0,08	0,08	0,08	61,16	0,00	55,40	72,33	24,39	0,90	543,54	6,18	0,65	40,79														
352/2011	КНЕСЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	119,20	0,01	0,01	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	94,00	0,08	0,08	0,02	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	34,80	0,04	0,04	0,02	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	676,81	0,48	0,35	0,35	0,35	1193,60	0,19	158,58	463,12	143,77	6,00	1761,79	157,23	19,70	606,09														
Полдник																																				
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОМИДОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	146,00	0,23	0,13	0,13	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	39,90	0,00	0,01	0,01	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	0,35	8,62	41,36	10,47	41,36	0,03	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	227,26	0,25898	0,1624	0,1624	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,352	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64														
Всего:		1145	28,4718	26,198	132,4008	904,068	59,255	904,068	0,7381	0,51235	0,51235	0,51235	1212,984	0,2563	243,293	569,394	172,12	12,4235	2181,667	194,061	23,9406	771,726														
Ночная 2																																				
День 6																																				
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная 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	белки, ккал	жиры, ккал																													
Обед																																				
189/2022	ЛЕЧО / ИРПА КАБАЧКОВАЯ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	106,25	0,06	0,06	0,06	0,06	326,88	0,00	15,11	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29														
232/2022	ХАРНО С ГОВЯДИНОЙ	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	169,54	0,04	0,06	0,06	0,06	36,60	0,09	13,29	73,65	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	321,50	0,53	2,26	2,26	2,26	806,42	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	68,77	0,01	0,06	0,06	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	41,36	0,03	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														
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	94,00	0,08	0,08	0,02	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	34,80	0,04	0,04	0,02	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	781,33	0,79	2,51	2,51	2,51	8596,13	1,32	127,36	613,99	131,21	14,97	1956,02	172,95	44,23	397,68														
Полдник																																				
233/Т	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	94,07	0,04	0,23	0,23	0,23	126,36	0,01	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	35,25	0,05	0,04	0,04	0,04	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29														
ПП	БЛИННЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	141,33	0,07	0,04	0,04	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 КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	108	2,60	108	0,08	0,30	0,30	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	378,65	0,21882	0,57394	0,57394	0,57394	185,96	1,201	301,12	334,523	46,749	2,18475	447,5735	60,28	21,897	78,8286														
Всего:		1170	53,482	47,192	146,048	1159,98	389,379	1159,98	1,0106	3,07955	3,07955	3,07955	8782,09	2,5246	428,475	948,516	177,959	17,1551	2403,595	233,23	66,1308	476,504														

День 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	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 / СОЛЕННЫЕ	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
13/2016	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
Подлинк																			
26/2016	КАША МАННАЯ	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	175,43	27,98	1,98	24,58
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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	КАКАО 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	41,56	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,53	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого подлинк:	480	10,9605	15,4745	60,164	428,205	12,9075	0,17379	0,35775	104,7	6,0283	274,486	253,588	66,0006	4,3492	663,1082	37,839	4,16	130,484
	Всего:	1200	35,3605	41,2725	154,064	1137,425	62,4675	0,54499	0,62947	412,7	6,1733	478,282	595,703	180,545	9,51792	1536,218	170,327	21,2069	239,052

День 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	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 / СОЛЕННЫЕ	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
13/2016	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
32/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,55	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	41,56	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,53	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
Подлинк																			
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	10,50	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 подлинк:		400	12,275	4,955	41,675	260,53	1,829	0,1749	1,12934	41,07	0,2534	47,0643	235,334	59,7422	2,54004	357,2887	81,8104	15,503	433,55
Всего:		1220	29,193	19,043	128,403	812,91	109,349	0,63388	1,41064	429,3	0,2534	240,524	530,036	181,838	13,5684	2123,433	169,637	19,8682	584,39

Лист 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 СВЕЖИХ 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	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,31	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
Подлин																			
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	23,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	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 подлин:		330	16,61	11,7285	34,1	311,38	1,0673	0,10291	0,29387	85,847	1,5015	160,782	230,483	36,119	2,046	257,648	9,169	26,182	105,487
Всего:		1100	51,9644	48,9085	130,184	1174,6	24,7413	0,54117	0,58665	291,8388	1,572	307,192	715,853	219,051	10,8116	1444,53	105,064	56,3739	300,88
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 / СОПЕННЫЕ	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	ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМ. СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,38	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	239,01	14,73	0,05	0,04	206,57	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
Подлин																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОПЕННЫЕ	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
239/2017	РАУС 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
11.3/2014	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 подлин:		405	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,2178	1,21215	332,135	3,52	172,28	253,698	65,56	3,235	830,6405	13,8462	14,3749	219,173
Всего:		1175	35,9223	41,3635	150,2383	1117,6878	49,7144	0,6292	1,50116	829,161	3,6699	327,951	680,929	190,501	11,0678	2010,382	184,773	34,7379	685,852
Всего за 10 дней:		11500	394,50	354,95	1410,80	10438,50	1077,38	6,51	10,87	13809,55	23,08	3482,73	6429,43	1888,83	117,85	19011,53	1676,80	339,47	4064,97
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		1150	39,45	35,49	141,08	1043,85	107,74	0,65	1,09	1380,96	2,31	348,27	642,94	188,88	11,78	1901,15	167,68	33,95	406,50