



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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.
- * 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 санитарноэнидемиологическому 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 2025г.

		Осно	вное меню	для дете	й 1-4 клас	сов				
День 1										
		Масса порций,		Пищева	ая ценность		1			
№, рецептура	Наименование блюда	Γ,	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г. Энергетическая ценность, ккал.		Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
Завтрак	*							<u> </u>		
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0.32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
ПП	Кондитерское изделие (повидло/джем)	20	0,08	0,00	13,00	82,40	0,10	2,80	1,40	0,26
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	500	16,2	16,40	79,71	561,81	10,42	252,19	52,70	3,89
Обед										
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
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
TTK	Котлета (биточки) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	750	27,18	21,57	123,08	796,13	37,74	110,12	214,29	8,20
	Bcero:	1250	43,39	37,97	202,79	1357,94	48,16	362,31	266,99	12,09
День 2										
		Масса порций,	Пищевая ценность							
№, рецептура	Наименование блюда	г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
Завтрак										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	200	12,64	6,80	31,60	252,23	1,30	126,90	36,35	0,58
15/2017	Сыр порциями	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
	Итого завтрак:	540	18,77	10,99	71,18	474,74	13,99	337,56	60,78	3,76
Обед				•					•	
8,9/2011	Икра свекольня	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	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
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
	Итого обед:	740	31,67	25,93	88,66	662,63	180,12	142,16	106,76	6,35
	Bcero:	1280	50,44	36,92	159,84	1137,37	194,11	479,72	167,54	10,11

. .

		1								
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций,		Пищева	я ценность	Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
P Pm		r.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ценность, ккал.	Dari, C, Mi.	Ca, MI.		
Завтрак									1	
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого завтрак:	510	20,69	14,31	69,28	483,60	22,54	87,55	90,12	7,36
Обед	T-	1								
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,54	0,63	1,71	9,90	8,25	11,10	10,20	0,54
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78
824/2022	Компот из ягод	200	0,20	0,08	15,43	64,65	40,00	7,42	6,20	0,30
ПП	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	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	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	930	33,35	17,15	101,14	696,92	69,81	350,10	186,71	5,82
	Bcero:	1440	54,04	31,46	170,42	1180,52	92,35	437,65	276,83	13,18
День 4				•			·············			
		Масса порций,	Пищевая ценность							
№, рецептура	Наименование блюда	тасса порции,	1	I						
		г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
Завтрак		r.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
Завтрак 224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	г.	белки, г. 17,70	жиры, г. 16,78	углеводы, г. 55,61		Вит. С, мг. 1,36	Са, мг. 291,57	М g, мг.	Fe, мг.
	Запеканка из творога с морковью со сметаной Чай с сахаром	1				ценность, ккал.				
224/2015		160	17,70	16,78	55,61	ценность, ккал. 444,43	1,36	291,57	45,82	1,14
420/2016	Чай с сахаром	160	17,70	16,78	55,61	ценность, ккал. 444,43 27,93	1,36	291,57 2,69	45,82 2,20	1,14
224/2015 420/2016 18/2016	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону)	160 200 40	17,70 0,00 3,04 0,40	16,78 0,00 0,32 0,40	55,61 6,99 19,68 9,80	ценность, ккал. 444,43 27,93 94,00 47,00	1,36 0,05 0,00 10,00	291,57 2,69 9,20 16,00	45,82 2,20 13,20 9,00	1,14 0,43 0,76 2,20
224/2015 420/2016 18/2016	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	160 200 40 100	17,70 0,00 3,04	16,78 0,00 0,32	55,61 6,99 19,68	ценность, ккал. 444,43 27,93 94,00	1,36 0,05 0,00	291,57 2,69 9,20	45,82 2,20 13,20	1,14 0,43 0,76
224/2015 420/2016 18/2016 403/2016	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону)	160 200 40 100	17,70 0,00 3,04 0,40	16,78 0,00 0,32 0,40	55,61 6,99 19,68 9,80	ценность, ккал. 444,43 27,93 94,00 47,00	1,36 0,05 0,00 10,00	291,57 2,69 9,20 16,00	45,82 2,20 13,20 9,00	1,14 0,43 0,76 2,20
224/2015 420/2016 18/2016 403/2016	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону) Итого завтрак:	160 200 40 100 500	17,70 0,00 3,04 0,40 21,14	16,78 0,00 0,32 0,40 17,50	55,61 6,99 19,68 9,80 92,08	ценность, ккал. 444,43 27,93 94,00 47,00 613,36	1,36 0,05 0,00 10,00 11,41	291,57 2,69 9,20 16,00 319,46	45,82 2,20 13,20 9,00 70,22	1,14 0,43 0,76 2,20 4,53
224/2015 420/2016 18/2016 403/2016 O6e _R	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону) Итого завтрак: Салат из свеклы с сыром	160 200 40 100 500	17,70 0,00 3,04 0,40 21,14	16,78 0,00 0,32 0,40 17,50	55,61 6,99 19,68 9,80 92,08	ценность, ккал. 444,43 27,93 94,00 47,00 613,36	1,36 0,05 0,00 10,00 11,41 5,08	291,57 2,69 9,20 16,00 319,46	45,82 2,20 13,20 9,00 70,22	1,14 0,43 0,76 2,20 4,53
224/2015 420/2016 18/2016 403/2016 Обед 120/2022 122/2016	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону) Итого завтрак: Салат из свеклы с сыром Рассольник Ленинградский	160 200 40 100 500	17,70 0,00 3,04 0,40 21,14 2,14 1,98	16,78 0,00 0,32 0,40 17,50 7,81 3,51	55,61 6,99 19,68 9,80 92,08 4,42 13,74	444,43 27,93 94,00 47,00 613,36 96,62 95,14	1,36 0,05 0,00 10,00 11,41 5,08 13,42	291,57 2,69 9,20 16,00 319,46 72,08 20,31	45,82 2,20 13,20 9,00 70,22 13,21 21,25	1,14 0,43 0,76 2,20 4,53 0,76 0,80
224/2015 420/2016 18/2016 403/2016 Обед 120/2022 122/2016 ТТК	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону) Итого завтрак: Салат из свеклы с сыром Рассольник Ленинградский Котлета (биточки) рыбные с соусом	160 200 40 100 500 60 200 130	17,70 0,00 3,04 0,40 21,14 2,14 1,98 12,50	16,78 0,00 0,32 0,40 17,50 7,81 3,51 8,09	55,61 6,99 19,68 9,80 92,08 4,42 13,74 5,50	ценность, ккал. 444,43 27,93 94,00 47,00 613,36 96,62 95,14 144,80	1,36 0,05 0,00 10,00 11,41 5,08 13,42 1,03	291,57 2,69 9,20 16,00 319,46 72,08 20,31 37,59	45,82 2,20 13,20 9,00 70,22 13,21 21,25 26,51	1,14 0,43 0,76 2,20 4,53 0,76 0,80 0,86
224/2015 420/2016 18/2016 403/2016 Обед 120/2022 122/2016 ТТК 354/2016	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону) Итого завтрак: Салат из свеклы с сыром Рассольник Ленинградский Котлета (биточки) рыбные с соусом Картофельное пюре	160 200 40 100 500 60 200 130 150	17,70 0,00 3,04 0,40 21,14 2,14 1,98 12,50 3,25	16,78 0,00 0,32 0,40 17,50 7,81 3,51 8,09 4,34	55,61 6,99 19,68 9,80 92,08 4,42 13,74 5,50 22,05	444,43 27,93 94,00 47,00 613,36 96,62 95,14 144,80 140,69	1,36 0,05 0,00 10,00 11,41 5,08 13,42 1,03 25,95	291,57 2,69 9,20 16,00 319,46 72,08 20,31 37,59 46,43	45,82 2,20 13,20 9,00 70,22 13,21 21,25 26,51 33,01	1,14 0,43 0,76 2,20 4,53 0,76 0,80 0,86 1,23
224/2015 420/2016 18/2016 403/2016 006eg 120/2022 122/2016 TTK 354/2016 13/2016	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону) Итого завтрак: Салат из свеклы с сыром Рассольник Ленинградский Котлета (биточки) рыбные с соусом Картофельное пюре Масло сливочное	160 200 40 100 500 60 200 130 150	17,70 0,00 3,04 0,40 21,14 1,98 12,50 3,25 0,08	16,78 0,00 0,32 0,40 17,50 7,81 3,51 8,09 4,34 7,25	55,61 6,99 19,68 9,80 92,08 4,42 13,74 5,50 22,05	444,43 27,93 94,00 47,00 613,36 96,62 95,14 144,80 140,69 66,10	1,36 0,05 0,00 10,00 11,41 5,08 13,42 1,03 25,95 0,00	291,57 2,69 9,20 16,00 319,46 72,08 20,31 37,59 46,43 2,40	45,82 2,20 13,20 9,00 70,22 13,21 21,25 26,51 33,01 0,05	1,14 0,43 0,76 2,20 4,53 0,76 0,80 0,86 1,23 0,02
224/2015 420/2016 18/2016 403/2016 Обед 120/2022 122/2016 ТТК 354/2016 13/2016 403/2016	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону) Итого завтрак: Салат из свеклы с сыром Рассольник Ленинградский Котлета (биточки) рыбные с соусом Картофельное пюре Масло сливочное Фрукт свежий (по сезону)	160 200 40 100 500 60 200 130 150 10	17,70 0,00 3,04 0,40 21,14 2,14 1,98 12,50 3,25 0,08 0,40	16,78 0,00 0,32 0,40 17,50 7,81 3,51 8,09 4,34 7,25 0,40 0,32	55,61 6,99 19,68 9,80 92,08 4,42 13,74 5,50 22,05 0,13 9,80	444,43 27,93 94,00 47,00 613,36 96,62 95,14 144,80 140,69 66,10 47,00 94,00	1,36 0,05 0,00 10,00 11,41 5,08 13,42 1,03 25,95 0,00 10,00	291,57 2,69 9,20 16,00 319,46 72,08 20,31 37,59 46,43 2,40 16,00 9,20	45,82 2,20 13,20 9,00 70,22 13,21 21,25 26,51 33,01 0,05 9,00 13,20	1,14 0,43 0,76 2,20 4,53 0,76 0,80 0,86 1,23 0,02 2,20 0,76
224/2015 420/2016 18/2016 403/2016 Обед 120/2022 122/2016 ТТК 354/2016 13/2016 403/2016	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону) Итого завтрак: Салат из свеклы с сыром Рассольник Ленинградский Котлета (биточки) рыбные с соусом Картофельное пюре Масло сливочное Фрукт свежий (по сезону) Хлеб пшеничный	160 200 40 100 500 60 200 130 150 10 100 40 20	17,70 0,00 3,04 0,40 21,14 2,14 1,98 12,50 3,25 0,08 0,40 3,04 1,32	16,78 0,00 0,32 0,40 17,50 7,81 3,51 8,09 4,34 7,25 0,40 0,32 0,24	55,61 6,99 19,68 9,80 92,08 4,42 13,74 5,50 22,05 0,13 9,80 19,68 6,68	96,62 95,14 144,80 140,69 66,10 47,00 94,00 34,80	1,36 0,05 0,00 10,00 11,41 5,08 13,42 1,03 25,95 0,00 10,00 0,00 0,00	291,57 2,69 9,20 16,00 319,46 72,08 20,31 37,59 46,43 2,40 16,00 9,20 6,60	45,82 2,20 13,20 9,00 70,22 13,21 21,25 26,51 33,01 0,05 9,00 13,20 11,40	1,14 0,43 0,76 2,20 4,53 0,76 0,80 0,86 1,23 0,02 2,20 0,76 0,90
224/2015 420/2016 18/2016 403/2016 006ед 120/2022 122/2016 ТТК 354/2016 13/2016 403/2016 18/2016 19/2016	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт свежий (по сезону) Итого завтрак: Салат из свеклы с сыром Рассольник Ленинградский Котлета (биточки) рыбные с соусом Картофельное пюре Масло сливочное Фрукт свежий (по сезону) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	160 200 40 100 500 60 200 130 150 10 100 40	17,70 0,00 3,04 0,40 21,14 2,14 1,98 12,50 3,25 0,08 0,40 3,04	16,78 0,00 0,32 0,40 17,50 7,81 3,51 8,09 4,34 7,25 0,40 0,32	55,61 6,99 19,68 9,80 92,08 4,42 13,74 5,50 22,05 0,13 9,80 19,68	444,43 27,93 94,00 47,00 613,36 96,62 95,14 144,80 140,69 66,10 47,00 94,00	1,36 0,05 0,00 10,00 11,41 5,08 13,42 1,03 25,95 0,00 10,00	291,57 2,69 9,20 16,00 319,46 72,08 20,31 37,59 46,43 2,40 16,00 9,20	45,82 2,20 13,20 9,00 70,22 13,21 21,25 26,51 33,01 0,05 9,00 13,20	1,14 0,43 0,76 2,20 4,53 0,76 0,80 0,86 1,23 0,02 2,20 0,76

. .

Leнь 5										
-	Наименование блюда	Масса порций,		Пищев	ая ценность			Са, мг.	Мд, мг.	Fe , мг.
№, рецептура		г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.			
автрак					•					
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25
13/2016	Масло сливочное	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
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
415/2016	Какао с молоком	180	3,22	2,32	13,24	90,05	1,05	111,08	26,64	0,90
	Итого завтрак:	500	14,28	20,23	64,93	504,12	5,25	269,31	107,55	4,09
бед	47		,		·		,		·	
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	710	25,12	31,68	78,78	719,72	41,87	214,43	119,23	5,24
	Bcero:	1210	39,40	51,91	143,71	1223,84	47,12	483,74	226,78	9,33
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	Пищев: жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
			0001111, 11	Жры, г.	J. J	ценность, ккал.	<u> </u>			
автрак				1	T					
210/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10
22/2016	Горошек консервированный	10	1,24 0,08	0,08	2,60 0,13	16,00 66,10	3,12	8,00	5,71 0,05	0,27
13/2016 18/2016	Масло сливочное Хлеб пшеничный	50	3,80	7,25 0,40	24,60	117,50	0,00	2,40 11,50	16,50	0,02
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,40	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
101/2010	Итого завтрак:	500	19,63	20,43	66,15	540,48	7,55	138,91	73,35	8,39
 Обел]		,		1,	1,	.,,		15,55	-,
	Овоши натуральные по сезону	60	0.66	0.12	2.28	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 63,60	10,50 23,64	8,40 42.83	12,00 16,77	0,54
70/71/2015 157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
70/71/2015			-							
70/71/2015 157/20216 TTK	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные	200 90	1,53 -11,80	3,34 6,10	6,67 2,70	63,60 · 112,80	23,64 0,50	42,83 25,90	16,77 22,60	0,59 0,70
70/71/2015 157/20216 TTK 303/2017	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные Каша вязкая рисовая	200 90 150	1,53 - 11,80 - 3,78	3,34 6,10 7,78	6,67 2,70 39,29	63,60 • 112,80 242,00	23,64 0,50 0,00	42,83 25,90 4,13	16,77 22,60 18,00	0,59 0,70 0,37
70/71/2015 157/20216 TTK 303/2017 18/2016	Щи из свежей капусты Котлета (биточки) рыбные Каша вязкая рисовая Хлеб пшеничный	200 90 150 40	1,53 -11,80 3,78 3,04	3,34 6,10 7,78 0,32	6,67 2,70 39,29 19,68	63,60 112,80 242,00 94,00	23,64 0,50 0,00 0,00	42,83 25,90 4,13 9,20	16,77 22,60 18,00 13,20	0,59 0,70 0,37 0,76
70/71/2015 157/20216 TTK 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 -11,80 3,78 3,04 1,65	3,34 6,10 7,78 0,32 3,00	6,67 2,70 39,29 19,68 8,35	63,60 112,80 242,00 94,00 43,50	23,64 0,50 0,00 0,00 0,00	42,83 25,90 4,13 9,20 8,25	16,77 22,60 18,00 13,20 14,25	0,59 0,70 0,37 0,76 1,13

.

.

День 7										
N C	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				D C			
№, рецептура			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25
15/2017	Сыр порциями	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
	Итого завтрак:	600	13,61	14,33	71,28	471,28	16,89	351,99	81,59	4,62
Обед										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
131/2010	Свекольник	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248	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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0.41
	Итого обед:	705	21,85	20,76	72,31	539,48	164,53	116,72	106,76	6,06
	Всего:	1305	35,46	35,09	143,59	1010,76	181,42	468,71	188,35	10,68
День 8						<u> </u>	<u> </u>	· · · · ·	,	
		Масса порций,		Пищева	ая ценность					
№, рецептура	Наименование блюда	г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
Завтрак							•			
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
234/328	Котлета (биточки) рыбные	90	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0.00	6,90	9,90	0.57
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46				105.00		2.20	0,41
	The state of the s	100	0,40	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,71
	Итого завтрак:	510	17,28	17,53	61,38	49,11 482,95	135,00 171,99	130,68	91,16	3,92
Обед	***************************************									
Обед 70/71/2015	Итого завтрак:									
	***************************************	510	17,28	17,53	61,38	482,95	171,99	130,68	91,16	3,92
70/71/2015	Итого завтрак: Овощи натуральные по сезону	510	0,42	0,06	1,14	482,95 6,60	171,99 6,00	130,68	91,16 8,40	3,92 0,54
70/71/2015 132/2016	Итого завтрак: Овощи натуральные по сезону Суп картофельный с горохом	60 200	0,42 4,70	0,06 4,44	1,14 15,42	482,95 6,60 120,68	6,00 9,20	130,68 13,80 49,25	91,16 8,40 30,61	0,54 2,00
70/71/2015 132/2016 406/2022	Итого завтрак: Овощи натуральные по сезону Суп картофельный с горохом Паста сливочная	60 200 200	0,42 4,70 17,07	0,06 4,44 19,82	1,14 15,42 31,43	6,60 120,68 372,22	6,00 9,20 17,13	130,68 13,80 49,25 141,36	91,16 8,40 30,61 51,09	0,54 2,00 1,48
70/71/2015 132/2016 406/2022 18/2016	Итого завтрак: Овощи натуральные по сезону Суп картофельный с горохом Паста сливочная Хлеб пшеничный	510 60 200 200 40	0,42 4,70 17,07 3,04	0,06 4,44 19,82 0,32	1,14 15,42 31,43 19,68	482,95 6,60 120,68 372,22 94,00	6,00 9,20 17,13 0,00	130,68 13,80 49,25 141,36 9,20	91,16 8,40 30,61 51,09 13,20	0,54 2,00 1,48 0,76
70/71/2015 132/2016 406/2022 18/2016 19/2016	Итого завтрак: Овощи натуральные по сезону Суп картофельный с горохом Паста сливочная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 200 40 25	0,42 4,70 17,07 3,04 1,65	0,06 4,44 19,82 0,32 3,00	1,14 15,42 31,43 19,68 8,35	6,60 120,68 372,22 94,00 43,50	6,00 9,20 17,13 0,00 0,00	13,80 49,25 141,36 9,20 8,25	91,16 8,40 30,61 51,09 13,20 14,25	3,92 0,54 2,00 1,48 0,76 1,13

**

День 9										
	Наименование блюда	Масса порций,		Пищева	ая ценность					
№, рецептура		r.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
Завтрак										
198/2016	Молочная каша пшенная	200	6,69	7,69	34,37	234,88	1,76	152,64	48,35	1,23
13/2016	Масло сливочное	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
418/2016	Кофейный напиток	180	4,36	3,33	14,04	105,32	1,17	130,45	30,17	0,45
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	520	13,81	18,91	73,10	523,80	12,93	308,39	97,47	4,47
Обед										5
TTK	Салат из свеклы с растит маслом	60	0,86	3,05	5,13	50,13	16,23	17,42	10,30	7,20
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
TTK	Голубцы ленивые с соусом	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,16	36,90	47,47	2,48
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	24,55	28,50	71,20	617,13	88,86	94,50	108,45	12,76
	всего:	1225	38,36	47,41	144,30	1140,93	101,79	402,89	205,92	17,23
День 10			,	<u> </u>				,	,	
. ,		3//		Пищев	ая ценность					
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.
Завтрак		•					·			
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54
54-28м	Жаркое по -домашнему	200	24,80	6,20	17,60	225,70	10,30	25,00	101,00	2,29
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого завтрак:	500	30,52	7,13	86,05	531,74	17,02	60,86	166,43	5,61
Обед	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•			•					
70/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78
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	28,18	14,41	117,82	700,01	26,88	103,59	181,49	5,96
	Всего:	1205	58,70	21,54	203,87	1231,75	43,90	164,45	347,92	11,57
	ВСЕГО за 10 дней:	12365	438,60	376,92	1682,41	11839,33	1017,31	3606,09	2241,47	116,23
								_		
	СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:	1237	43,86	37,69	168,24	1183,93	101,73	360,61	224,15	11,62

^{*}Кондитерское изделие - допускается использование иных конд. изделий;