

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

ООО «Столичная Кулинарная
Компания»

/Д.С. Сафарян/



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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 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), Тутьян 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 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 рецептов 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 Исмена (льготная категория)			Неделя 1							
День 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	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 (пп)	200	1,0	0,2	20,2	92	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	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	24,7435	175,485	64,67	8,634
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	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
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	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
	Всего:	1290,00	31,22	24,66	171,27	1049,27	121,79	349,50	175,29	82,03
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, 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	90	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.20/2010	кондитерское изделие (пп) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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 КАБАЧКОВАЯ (пп) / овощи натур.(помидор)*	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	ШПИЦЕЛЬ РУБЛЕН. КУРИНЫЙ	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	47,26	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 (яблоки)**	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 порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурцы)*	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	ИКРА 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	9.36	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	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	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	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.00	6.60	11.40	0.90
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	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 порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, 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(сметанок)***	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 **(яблоко)	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 натуральн / (Салат из квашеной свежей)*	60	0.95	3.05	4.94	52.57	15.18	15.14	11.76	0.56
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.98	3.51	13.74	95.14	13.42	20.31	21.25	0.80
370/2016	ПЛОВ 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 (пш) 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	889,91	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	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7.91	12.49	35.83	288.57	11.76	159.36	53.88	1.25
ПП	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1.62	3.90	25.80	146.00	0.56	61.50	13.79	3.26
767/2022	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										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец) *	60	0.66	0.12	2.28	13.20	10.50	8.40	12.00	12.00
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.44	3.94	8.75	83.00	15.99	50.28	19.72	0.89
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12.05	2.01	6.95	94.69	2.27	50.81	50.10	0.95
354/2016	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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	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	33.5262	188.8262	1249.204	280.0975	711.389	268.8255	25.7204
Неделя 2										
День 6										
№, 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										
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.93	0.06	1.95	12.00	2.34	6.00	5.70	0.39
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12.49	12.99	2.39	176.60	0.47	94.38	15.92	2.30
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 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										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	60	0.96	3.78	4.44	54.48	10.20	10.20	3.12	0.06
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	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	187.63	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	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0.66	0.12	2.28	13.20	10.50	8.40	12.00	0.54
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ 50/50	100	13.26	11.23	3.52	185.00	4.00	28.00	15.00	0.10
354/2016	ПЮРЕ 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 **(яблоко)	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
318/363/2016	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 ГРЕЧНЕВАЯ	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 (яблоки) **	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	Mg, мг	F, мкг
			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	ФИШБОЛЫ 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 ВЯЗКАЯ	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 (пп)	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										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец) *	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 (яблоки) **	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 порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
198/2016	КАША ПШЕННАЯ 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 ТВЕРДЫХ (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 ЛИМОНОМ 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 ** (яблоко)	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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп) / овощи натур (помидор)*	60	0.96	3.78	4.44	54.48	10.20	10.20	3.12	0.06
122/2016	РАССОЛЬНИК 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 РАГУ	150	2.65	16.43	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 (пп) 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	134,822	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 порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	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	15.59	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 (огурец)*	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
234/366/2011-2012	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 ВЯЗКАЯ	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 (яблоки) **	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	113,324	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

* Овощи натуральные - допускается использование любых овощей; ** Фрукт свежий - допускается выдача любых фруктов; *** Кисломолочный продукт - допускается использование любого кисломолочного продукта;