

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО «Глобал Фудс»

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Согласовано*

«*Согласовано*»

«*Согласовано*» 2025 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории 1смена  
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2025 -2026 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), 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.Титова, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнителя 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. 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
- \*Картолка 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
- \*Картолка 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 НИЦЗД 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. Онщенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025 год

## Основное меню для детей 5-11 классов

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>День 1</b>										
<b>Завтрак</b>										
226/2016	Макаронные изделия с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	286,67	20,91	1,37	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	16,50	28,50	2,25	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23,76</b>	<b>20,73</b>	<b>97,27</b>	<b>649,50</b>	<b>317,36</b>	<b>68,11</b>	<b>5,00</b>	
<b>Обед</b>										
54-83	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	45,00	16,67	0,60	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	25,39	26,56	1,00	
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	100	13,11	6,78	3,00	123,33	28,78	25,11	0,70	
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	15,06	120,13	4,04	
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35	
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>30,92</b>	<b>28,17</b>	<b>136,40</b>	<b>923,53</b>	<b>138,59</b>	<b>248,80</b>	<b>9,31</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>54,68</b>	<b>48,91</b>	<b>233,68</b>	<b>1573,03</b>	<b>455,94</b>	<b>316,91</b>	<b>14,32</b>	
<b>День 2</b>										
<b>Завтрак</b>										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	315,29	158,62	45,44	0,73	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	16,50	28,50	2,25	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,90</b>	<b>9,50</b>	<b>87,79</b>	<b>547,72</b>	<b>189,31</b>	<b>92,64</b>	<b>4,36</b>	
<b>Обед</b>										
8,9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	37,58	25,17	1,50	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	61,25	38,26	2,50	
ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,25	2,04	0,08	
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	55,72	39,61	1,48	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	6,60	11,40	0,90	
54-13хл	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	8,18	2,30	0,41	
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>35,13</b>	<b>31,32</b>	<b>108,05</b>	<b>685,90</b>	<b>179,78</b>	<b>131,98</b>	<b>7,63</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1420</b>	<b>58,03</b>	<b>40,82</b>	<b>195,83</b>	<b>1233,62</b>	<b>369,09</b>	<b>224,62</b>	<b>11,99</b>	

День 3												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
<b>Завтрак</b>												
181/2017	Каша жидкая молочная манная	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56		
209/2016	Яйцо вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	27,50	6,00	1,25		
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		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>16,28</b>	<b>17,38</b>	<b>80,18</b>	<b>544,31</b>	<b>1,41</b>	<b>199,34</b>	<b>58,26</b>	<b>4,16</b>		
<b>Обед</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85		
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11		
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14		
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		
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>32,34</b>	<b>13,99</b>	<b>95,79</b>	<b>648,89</b>	<b>42,54</b>	<b>125,01</b>	<b>187,68</b>	<b>6,60</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1410</b>	<b>48,62</b>	<b>31,37</b>	<b>175,96</b>	<b>1193,20</b>	<b>43,95</b>	<b>324,35</b>	<b>245,94</b>	<b>10,76</b>		
День 4												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
<b>Завтрак</b>												
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150	15,34	14,54	48,20	385,17	1,18	252,69	39,71	0,99		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>22,44</b>	<b>15,54</b>	<b>96,49</b>	<b>617,60</b>	<b>1,23</b>	<b>283,38</b>	<b>86,91</b>	<b>4,62</b>		
<b>Обед</b>												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10		
283/2022	Суп-пашп Домашняя	250	3,86	3,94	14,75	119,50	5,75	20,63	23,50	0,50		
327/2022	Капуста тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	195,43	91,69	108,20	44,25	1,83		
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		
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86		
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>18,84</b>	<b>21,71</b>	<b>111,68</b>	<b>728,67</b>	<b>115,16</b>	<b>174,19</b>	<b>133,28</b>	<b>5,40</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1300</b>	<b>41,28</b>	<b>37,25</b>	<b>208,17</b>	<b>1346,27</b>	<b>116,39</b>	<b>457,57</b>	<b>220,19</b>	<b>10,02</b>		

День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.			
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					Энергетическая ценность, ккал.		
<b>Завтрак</b>												
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	4,20	139,03	53,86	1,25			
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0,00	2,40	0,05	0,02			
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	11,50	16,50	0,95			
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,00	13,20	22,80	1,80			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>13,24</b>	<b>18,19</b>	<b>71,86</b>	<b>4,25</b>	<b>168,82</b>	<b>95,41</b>	<b>4,45</b>			
<b>Обед</b>												
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	9,62	31,20	19,52	0,82			
137/2016	Суп крестьянский	250	2,74	6,48	13,66	23,65	41,04	30,19	0,96			
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	20,56	169,63	61,31	1,78			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35			
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	0,05	2,42	1,98	0,39			
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>29,64</b>	<b>40,94</b>	<b>88,09</b>	<b>53,87</b>	<b>263,39</b>	<b>143,29</b>	<b>6,06</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>1400</b>	<b>42,88</b>	<b>59,13</b>	<b>159,94</b>	<b>58,12</b>	<b>432,21</b>	<b>238,70</b>	<b>10,51</b>			
День 6												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.			
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					Энергетическая ценность, ккал.		
<b>Завтрак</b>												
62/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,08	10,20	4,50	24,42	34,20	0,65			
210/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	0,43	86,51	14,59	2,10			
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	11,50	16,50	0,95			
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	0,00	16,50	28,50	2,25			
ПП	Кондитерское изделие (печенье)*	35	1,13	1,47	11,16	0,00	4,35	3,00	0,32			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>19,61</b>	<b>14,45</b>	<b>71,57</b>	<b>4,98</b>	<b>145,97</b>	<b>98,99</b>	<b>6,70</b>			
<b>Обед</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	17,50	14,00	20,00	0,85			
157/20216	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	29,55	53,54	20,96	0,74			
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	100	13,11	6,78	3,00	0,56	28,78	25,11	0,70			
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,15	0,00	4,96	21,60	0,44			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35			
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	0,05	2,42	1,98	0,39			
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>25,68</b>	<b>21,17</b>	<b>98,28</b>	<b>47,66</b>	<b>122,79</b>	<b>119,95</b>	<b>5,23</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>1425</b>	<b>45,29</b>	<b>35,62</b>	<b>169,84</b>	<b>52,64</b>	<b>268,76</b>	<b>218,94</b>	<b>11,93</b>			

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>День 7</b>										
<b>Завтрак</b>										
ТТК	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	173,79	67,33	1,56	
15/2017	Сыр порциями	10	2,05	2,30	0,23	29,67	70,00	3,30	0,08	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	13,20	22,80	1,80	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,99</b>	<b>15,76</b>	<b>84,46</b>	<b>569,65</b>	<b>271,18</b>	<b>112,13</b>	<b>4,82</b>	
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	13,00	23,00	14,00	0,60	
131/2010	Свекльник	250	2,34	4,75	17,23	121,34	44,05	30,49	1,51	
289/2017	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	25,33	310,00	52,56	55,28	2,74	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35	
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	8,18	2,30	0,41	
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>26,56</b>	<b>22,46</b>	<b>83,17</b>	<b>639,65</b>	<b>146,89</b>	<b>132,36</b>	<b>7,37</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1400</b>	<b>46,55</b>	<b>38,21</b>	<b>167,63</b>	<b>1209,30</b>	<b>418,07</b>	<b>244,49</b>	<b>12,19</b>	
<b>День 8</b>										
<b>Завтрак</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
<b>Завтрак</b>										
181/2017	Каша жидкая молочная манная	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56
ПП	Кондитерское изделие (печенье)*	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,22</b>	<b>14,90</b>	<b>104,62</b>	<b>611,11</b>	<b>1,37</b>	<b>182,24</b>	<b>66,86</b>	<b>3,71</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	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	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>33,11</b>	<b>30,38</b>	<b>131,12</b>	<b>931,45</b>	<b>42,78</b>	<b>278,24</b>	<b>173,90</b>	<b>8,15</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1400</b>	<b>47,33</b>	<b>45,28</b>	<b>235,73</b>	<b>1542,56</b>	<b>44,15</b>	<b>460,48</b>	<b>240,76</b>	<b>11,86</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>День 9</b>										
<b>Завтрак</b>										
54-8з	Салат из капусты свежей	100	1,43	5,08	8,55	83,55	29,03	17,17	12,00	
203/2017	Макаронны отварные	200	7,27	7,71	40,60	260,56	16,19	10,86	1,08	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	13,20	22,80	1,80	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>15,14</b>	<b>13,67</b>	<b>94,10</b>	<b>559,14</b>	<b>72,61</b>	<b>69,53</b>	<b>16,26</b>	
<b>Обед</b>										
ТТК	Салат из свеклы с растит маслом	60	0,86	3,05	5,13	50,13	17,42	10,30	7,20	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	25,39	26,56	1,00	
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	250	21,28	23,28	22,51	386,53	46,13	59,34	3,10	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	2,42	1,98	0,39	
	<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>29,63</b>	<b>31,39</b>	<b>80,81</b>	<b>726,92</b>	<b>110,45</b>	<b>128,48</b>	<b>13,80</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1400</b>	<b>44,77</b>	<b>45,07</b>	<b>174,90</b>	<b>1286,06</b>	<b>183,07</b>	<b>198,01</b>	<b>30,06</b>	
<b>День 10</b>										
<b>Завтрак</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>32,14</b>	<b>7,23</b>	<b>66,40</b>	<b>462,03</b>	<b>11,85</b>	<b>62,59</b>	<b>152,40</b>	<b>6,10</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,10	1,60	16,00	10,00	14,00	20,00	0,90
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14
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
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>33,38</b>	<b>14,16</b>	<b>129,83</b>	<b>794,49</b>	<b>35,71</b>	<b>127,85</b>	<b>215,73</b>	<b>7,12</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>65,52</b>	<b>21,39</b>	<b>196,22</b>	<b>1256,52</b>	<b>47,56</b>	<b>190,44</b>	<b>368,13</b>	<b>13,22</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>13915</b>	<b>494,95</b>	<b>403,05</b>	<b>1917,91</b>	<b>13208,89</b>	<b>926,20</b>	<b>3559,97</b>	<b>2516,68</b>	<b>136,84</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1392</b>	<b>49,49</b>	<b>40,31</b>	<b>191,79</b>	<b>1320,89</b>	<b>92,62</b>	<b>356,00</b>	<b>251,67</b>	<b>13,68</b>

\*Кондитерское изделие - допускается использование иных кондитерских изделий;