УТВЕРЖДАЮ:

ООО «АРКАДА»

_____Л.С.Сафарян

«__» _____2026г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ _____

«__» _____ 2026г.

ОСНОВНОЕ Меню 10-ти дневное

приготовляемых блюд для питания детей с 11 лет и старше в пришкольном ДОЛ

С использованием :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. 2017г (ГУУ НИИ питания РАМН);

Сборник рецептур и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций , Москва 2022г под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна; Согласно Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Симферопольский район 2026 г

№, рецептура	**Наименование блюда**	**Масса порций, г.**	**Пищевая ценность**				**Вит. С, мг.**	**Ca, мг.**	**Mg, мг.**	**Fe, мг.**
			белки, г.	**жиры, г.**	**углеводы, г.**	**Энергетическая ценность, ккал.**				
Завтрак										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной 200/10	210	31,87	20,73	31,88	449,00	1,81	160,18	80,81	1,41
ТТК	Сгущенное молоко (в инд.упаковке) 1/7гр	7	0,36	0,60	3,93	33,40	0,07	21,49	2,38	0,01
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42
	Итого завтрак:	**567**	**26,0**	**22,10**	**93,46**	**748,11**	**15,76**	**413,96**	**85,16**	**5,08**
Обед										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	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
286/2016	Плов мясной	250	25,50	23,88	40,63	495,00	0,43	28,92	42,66	2,86
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
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
	Итого обед:	**1000,00**	**35,46**	**31,09**	**122,16**	**933,35**	**60,16**	**158,87**	**131,51**	**12,11**
	Всего за день :	**1567**	**61,43**	**53,19**	**215,62**	**1681,46**	**75,93**	**572,83**	**216,67**	**17,19**
День 2										
№, рецептура	**Наименование блюда**	**Масса порций, г.**	**Пищевая ценность**				**Вит. С, мг.**	**Ca, мг.**	**Mg, мг.**	**Fe, мг.**
			белки, г.	**жиры, г.**	**углеводы, г.**	**Энергетическая ценность, ккал.**				
Завтрак										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	1,87	5,02	9,72	90,40	1,25	43,78	18,67	1,33
255/2017	Печень по-строгановски	120	16,76	20,27	22,74	246,28	31,81	203,50	20,08	6,34
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)1/200гр	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52
	Итого завтрак:	**690**	**29,87**	**29,66**	**123,80**	**837,15**	**78,20**	**455,69**	**122,83**	**14,76**
Обед										
54-8з/2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	38,50	45,00	20,00	0,90
122/2016	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
238/2016	Омлет паровой с мясом	250	31,41	35,74	11,55	467,65	1,06	183,54	47,65	5,04
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
373/2017	Яблоки,фаршированные творогом	100	10,83	5,88	19,86	179,30	6,11	102,21	18,51	1,71
	Итого обед:	**990**	**59,11**	**62,35**	**120,98**	**1262,44**	**65,05**	**631,20**	**188,96**	**12,14**
	Всего за день :	**1680**	**88,98**	**92,01**	**244,78**	**2099,59**	**143,25**	**1086,89**	**311,79**	**26,89**

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	270	12,42	13,59	42,43	350,95	4,54	187,69	72,72	1,68
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)1/10гр	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)1/200гр	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	Итого завтрак:	**770**	**27,44**	**32,07**	**98,93**	**803,96**	**8,63**	**639,85**	**142,30**	**4,91**
Обед										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	1,42	6,08	8,37	93,83	9,50	35,17	20,90	1,33
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
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
ПП	Фруктовое пюре с творогом и сливками (в инд.упак.)	180	1,80	3,60	16,20	108,00	0,75	80,00	1,20	0,12
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
	Итого обед:	**1060**	**36,5**	**40,1**	**163,4**	**1165,4**	**43,1**	**373,3**	**188,3**	**9,0**
	Всего за день :	**1830**	**63,95**	**72,14**	**262,37**	**1969,38**	**51,73**	**1013,14**	**330,56**	**13,90**

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
289/2017	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74
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
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого завтрак:	**630**	**25,78**	**18,85**	**110,06**	**692,58**	**30,73**	**98,30**	**138,88**	**6,90**
Обед										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,50	24,00	9,00	0,42
126/2003	Суп сырный с гренками 250/10	260	9,20	15,81	17,44	249,35	1,24	284,76	19,81	0,79
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным 250/5	255	23,52	11,08	58,34	534,36	2,64	217,43	84,34	2,20
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)1/200гр	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
	Итого обед:	**1105**	**47,30**	**39,36**	**155,15**	**1273,55**	**12,41**	**908,66**	**182,68**	**6,69**
	Всего за день :	**1735**	**73,08**	**58,21**	**265,21**	**1966,13**	**43,13**	**1006,96**	**321,55**	**13,59**

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)1/10гр	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,50	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
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	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
12.10/2014	Кондитерское изделие (Соломка) 1/40гр	40	4,28	2,12	28,12	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92
	Итого завтрак:	**580**	**25,27**	**26,39**	**117,77**	**821,61**	**5,37**	**330,11**	**145,78**	**5,85**
Обед										
209/80/2022	Салат с морской капустой/ Яйцо вареное	100	4,68	3,93	1,18	58,75	0,98	44,12	87,55	8,85
252/2022	Суп Харчо	250	9,04	13,13	14,40	211,93	2,69	16,61	22,18	1,13
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке).	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63
	Итого обед:	**1040**	**35,29**	**34,64**	**142,21**	**1083,54**	**49,38**	**352,84**	**237,40**	**18,44**
	Всего за день :	**1620**	**60,56**	**61,03**	**259,98**	**1905,15**	**54,75**	**682,94**	**383,18**	**24,29**

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
524/2022	Голубцы ленивые с соусом 200/50г	250	21,28	23,28	22,51	386,53	73,95	46,13	59,34	3,10
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)1/10гр	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
ПП	Молоко детское (в индив.упак.) 1/200гр	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
	Итого завтрак:	**860**	**36,36**	**38,98**	**124,10**	**990,00**	**91,10**	**340,37**	**182,75**	**8,43**
Обед										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
255/2017	Печень по-строгановски	120	16,76	20,27	22,74	246,28	31,81	203,50	20,08	6,34
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04
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
484/2016	Сок фруктовый (в инд.уп. порцион.) 1/200гр	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:	**930**	**34,5**	**32,6**	**131,9**	**863,9**	**66,3**	**297,8**	**225,4**	**17,4**
	Всего за день :	**1790**	**70,89**	**71,53**	**256,02**	**1853,90**	**157,44**	**638,21**	**408,12**	**25,81**

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,09	286,67	20,91	0,04
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)1/10гр	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	Итого завтрак:	**670**	**21,24**	**29,00**	**86,01**	**677,60**	**27,14**	**461,35**	**75,96**	**4,31**
Обед										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	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
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,2
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,536	9,336	47,148	290,4	0	4,956	21,60	0,444
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
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого обед:	**1030**	**25,29**	**29,49**	**168,82**	**1042,58**	**47,08**	**193,52**	**174,60**	**9,34**
	Всего за день :	**1700**	**46,53**	**58,49**	**254,82**	**1720,18**	**74,22**	**654,86**	**250,56**	**13,65**

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
238/2016	Омлет паровой с мясом	250	23,56	16,88	8,66	350,74	0,80	137,65	35,74	3,78
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.) 1/10гр	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)1/200гр	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	**650**	**31,85**	**27,30**	**68,15**	**715,04**	**18,55**	**198,25**	**102,49**	**10,60**
Обед										
54-8з/2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	38,50	45,00	20,00	0,90
278/2022	Суп куриный	250	5,88	2,25	8,41	118,00	0,25	1,88	2,50	0,19
891/2022	Вареники с картофелем с маслом сливочным	250	5,91	5,91	37,60	340,73	13,00	247,81	22,58	1,28
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
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)1/200	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	Итого обед:	**1200**	**25,43**	**24,69**	**148,13**	**1078,35**	**68,15**	**580,69**	**120,18**	**8,00**
	Всего за день :	**1850**	**57,29**	**51,98**	**216,28**	**1793,39**	**86,70**	**778,94**	**222,66**	**18,60**

День 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
198/2016	Каша пшенная с курагой молочная	250	15,25	18,78	49,99	422,50	2,53	212,66	69,16	1,71
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)1/10гр	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке) 1/200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42
	Итого завтрак:	**620**	**26,66**	**34,09**	**88,78**	**763,97**	**14,99**	**551,86**	**123,61**	**5,29**
Обед										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,50	24,00	9,00	0,42
159/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,06	3,50	36,01	179,69	100,00	160,99	64,50	1,55
492/2022	Азу из говядины с картофелем	250	15,75	10,00	25,50	257,50	9,50	42,50	55,00	3,00
484/2016	Сок фруктовый (порц.в инд.упаковке.) 1/200гр	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,63	3,43	26,04	28,23	0,00	10,15	7,00	0,74
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
	Итого обед:	**915**	**29,36**	**23,23**	**146,99**	**798,52**	**118,00**	**273,04**	**177,10**	**10,81**
	Всего за день :	**1535**	**56,02**	**57,32**	**235,77**	**1562,49**	**132,99**	**824,90**	**300,71**	**16,09**

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63
484/2016	Сок фруктовый (порц.в инд.упаковке.) 1/200гр	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	**830**	**20,35**	**17,88**	**129,34**	**795,37**	**51,46**	**292,21**	**119,08**	**7,95**
Обед										
71/2017	Овощи натуральные по сезону (огурец/помидор)	100	1,42	6,08	8,37	93,83	9,50	35,17	20,90	1,33
157/2016	Щи из свежей капусты	250	1,80	8,10	23,58	152,62	21,90	26,62	14,65	0,54
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным 250/5/10г	265	23,52	11,08	58,34	534,36	2,64	217,43	84,34	2,20
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
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
ПП	Молоко детское (в индив.упак.) 1/200гр	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
	Итого обед:	**1095**	**39,5**	**31,3**	**181,8**	**1254,9**	**37,4**	**546,5**	**214,5**	**7,5**
	Всего за день :	**1925**	**59,83**	**49,21**	**311,10**	**2050,26**	**88,90**	**838,67**	**333,57**	**15,48**
	ВСЕГО за 10 дней:	*17232*	*638,55*	*625,11*	*2521,94*	*18601,92*	*909,03*	*8098,35*	*3079,38*	*185,50*
	СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:	*1723*	*63,86*	*62,51*	*252,19*	*1860,19*	*90,90*	*809,83*	*307,94*	*18,55*

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак ,Обед	Пишевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	45,00	46,00	191,50	1360,0
Фактическое значение	63,86	62,51	252,19	1860,19

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 11л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1723,0