

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО «Глобал Фудс»



Л.С. Сафарян/



М.А. Шабалина  
Директор МБОУ  
«15-я школа»  
2025 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся начального общего образования, 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 для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника М.П. (ГОО 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.Тигов, 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 Ковь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011
- \* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебных 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., Гапаров 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 «АППОЗ» —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.

### Основное меню для детей 1-4 классов

День 1	№, 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>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>16,40</b>	<b>79,71</b>	<b>561,81</b>	<b>10,42</b>	<b>252,19</b>	<b>52,70</b>	<b>3,89</b>
<b>Обед</b>											
54-8з	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
ТТК	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>27,18</b>	<b>21,57</b>	<b>123,08</b>	<b>796,13</b>	<b>37,74</b>	<b>110,12</b>	<b>214,29</b>	<b>8,20</b>
	<b>Всего:</b>		<b>1250</b>	<b>43,39</b>	<b>37,97</b>	<b>202,79</b>	<b>1357,94</b>	<b>48,16</b>	<b>362,31</b>	<b>266,99</b>	<b>12,09</b>
<b>День 2</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>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>18,77</b>	<b>10,99</b>	<b>71,18</b>	<b>474,74</b>	<b>13,99</b>	<b>337,56</b>	<b>60,78</b>	<b>3,76</b>
<b>Обед</b>											
8,9/2011	Икра свекольная		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
ТТК	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>31,67</b>	<b>25,93</b>	<b>88,66</b>	<b>662,63</b>	<b>180,12</b>	<b>142,16</b>	<b>106,76</b>	<b>6,35</b>
	<b>Всего:</b>		<b>1280</b>	<b>50,44</b>	<b>36,92</b>	<b>159,84</b>	<b>1137,37</b>	<b>194,11</b>	<b>479,72</b>	<b>167,54</b>	<b>10,11</b>

День 3												
№, 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>Завтрак</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	13,80	8,40	0,54			
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00	42,05	44,22	2,19			
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			
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,69</b>	<b>14,31</b>	<b>69,28</b>	<b>483,60</b>	<b>87,55</b>	<b>90,12</b>	<b>7,36</b>			
<b>Обед</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,51			
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	50,28	19,72	0,89			
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	22,20	92,29	1,78			
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	2,42	1,98	0,39			
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>710</b>	<b>27,47</b>	<b>11,56</b>	<b>84,57</b>	<b>560,71</b>	<b>102,40</b>	<b>156,29</b>	<b>5,68</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>1220</b>	<b>48,16</b>	<b>25,87</b>	<b>153,85</b>	<b>1044,31</b>	<b>189,95</b>	<b>246,41</b>	<b>13,04</b>			
<b>День 4</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>Завтрак</b>												
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	160	17,70	16,78	55,61	444,43	291,57	45,82	1,14			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76			
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,14</b>	<b>17,50</b>	<b>92,08</b>	<b>613,36</b>	<b>319,46</b>	<b>70,22</b>	<b>4,53</b>			
<b>Обед</b>												
7.46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	12,60	3,12	0,06			
283/2022	Суп-лапша Домашняя	200	3,09	3,15	11,80	95,60	16,50	18,80	0,40			
327/2022	Капуста тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,84	156,34	86,56	35,40	1,46			
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			
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86			
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>15,96</b>	<b>16,30</b>	<b>102,31</b>	<b>629,36</b>	<b>140,02</b>	<b>117,65</b>	<b>4,89</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>1210</b>	<b>37,10</b>	<b>33,80</b>	<b>194,39</b>	<b>1242,72</b>	<b>459,48</b>	<b>187,87</b>	<b>9,42</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 5</b>										
<b>Завтрак</b>										
19/3/2016	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,28</b>	<b>20,23</b>	<b>64,93</b>	<b>504,12</b>	<b>5,25</b>	<b>269,31</b>	<b>107,55</b>	<b>4,09</b>
<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>25,12</b>	<b>31,68</b>	<b>78,78</b>	<b>719,72</b>	<b>41,87</b>	<b>214,43</b>	<b>119,23</b>	<b>5,24</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1210</b>	<b>39,40</b>	<b>51,91</b>	<b>143,71</b>	<b>1223,84</b>	<b>47,12</b>	<b>483,74</b>	<b>226,78</b>	<b>9,33</b>
<b>День 6</b>										
<b>Завтрак</b>										
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	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27
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	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
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,63</b>	<b>20,43</b>	<b>66,15</b>	<b>540,48</b>	<b>7,55</b>	<b>138,91</b>	<b>73,35</b>	<b>8,39</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
ТТК	Котлета (биточка) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242,00	0,00	4,13	18,00	0,37
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>22,46</b>	<b>20,66</b>	<b>85,26</b>	<b>594,24</b>	<b>34,69</b>	<b>101,13</b>	<b>98,80</b>	<b>4,48</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1245</b>	<b>42,09</b>	<b>41,09</b>	<b>151,41</b>	<b>1134,72</b>	<b>42,24</b>	<b>240,04</b>	<b>172,15</b>	<b>12,87</b>

День 7												
№, 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>Завтрак</b>												
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		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>13,61</b>	<b>14,33</b>	<b>71,28</b>	<b>471,28</b>	<b>16,89</b>	<b>351,99</b>	<b>81,59</b>	<b>4,62</b>		
<b>Обед</b>												
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		
	<b>Итого обед:</b>	<b>705</b>	<b>21,85</b>	<b>20,76</b>	<b>72,31</b>	<b>539,48</b>	<b>164,53</b>	<b>116,72</b>	<b>106,76</b>	<b>6,06</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1305</b>	<b>35,46</b>	<b>35,09</b>	<b>143,59</b>	<b>1010,76</b>	<b>181,42</b>	<b>468,71</b>	<b>188,35</b>	<b>10,68</b>		
День 8												
№, 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>Завтрак</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51		
234/528	Котлета (биточка) 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	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>17,28</b>	<b>17,53</b>	<b>61,38</b>	<b>482,95</b>	<b>171,99</b>	<b>130,68</b>	<b>91,16</b>	<b>3,92</b>		
<b>Обед</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54		
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00		
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	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		
	<b>Итого обед:</b>	<b>705</b>	<b>27,92</b>	<b>27,91</b>	<b>118,55</b>	<b>813,74</b>	<b>33,05</b>	<b>227,12</b>	<b>147,58</b>	<b>6,77</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1215</b>	<b>45,20</b>	<b>45,44</b>	<b>179,93</b>	<b>1296,69</b>	<b>205,04</b>	<b>357,80</b>	<b>238,74</b>	<b>10,69</b>		

День 9											
№, 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>Завтрак</b>											
198/2016	Молочная каша пшеничная	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	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>13,81</b>	<b>18,91</b>	<b>73,10</b>	<b>523,80</b>	<b>12,93</b>	<b>308,39</b>	<b>97,47</b>	<b>4,47</b>	
<b>Обед</b>											
ТТК	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	
ТТК	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	
	<b>Итого обед:</b>	<b>705</b>	<b>24,55</b>	<b>28,50</b>	<b>71,20</b>	<b>617,13</b>	<b>88,86</b>	<b>94,50</b>	<b>108,45</b>	<b>12,76</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1225</b>	<b>38,36</b>	<b>47,41</b>	<b>144,30</b>	<b>1140,93</b>	<b>101,79</b>	<b>402,89</b>	<b>205,92</b>	<b>17,23</b>	
<b>День 10</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>Завтрак</b>											
7071/2015	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	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>30,52</b>	<b>7,13</b>	<b>86,05</b>	<b>531,74</b>	<b>17,02</b>	<b>60,86</b>	<b>166,43</b>	<b>5,61</b>	
<b>Обед</b>											
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	
	<b>Итого обед:</b>	<b>705</b>	<b>28,18</b>	<b>14,41</b>	<b>117,82</b>	<b>700,01</b>	<b>26,88</b>	<b>103,59</b>	<b>181,49</b>	<b>5,96</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1205</b>	<b>58,70</b>	<b>21,54</b>	<b>203,87</b>	<b>1231,75</b>	<b>43,90</b>	<b>164,45</b>	<b>347,92</b>	<b>11,57</b>	
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>12365</b>	<b>438,30</b>	<b>377,04</b>	<b>1677,67</b>	<b>11821,03</b>	<b>1017,31</b>	<b>3609,09</b>	<b>2248,67</b>	<b>117,01</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1237</b>	<b>43,83</b>	<b>37,70</b>	<b>167,77</b>	<b>1182,10</b>	<b>101,73</b>	<b>360,91</b>	<b>224,87</b>	<b>11,70</b>	

\*Кондитерское изделие - допускается использование иных код. изделий :

