



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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. Кучма. Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дети плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тугельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработана ГОУ высшее профессиональное образование 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 НИИ 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

* Картофель, блюда 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, медсестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тугельян В.А., Гаширов М.М., 2014г. - с. 459

* Картофель, блюда 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. Самонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФЦД Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НИИ СРО «АПСИОЗ» — М.: Издательство Научный центр здоровья детей / Сост. Е.Г. Ощипченко, В.А. Тугельян, Д.В. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2024 года

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
7.46/2010	ПШКА КАБАЧКОВАЯ (см) / ошоща мизур (промаляр)*	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 (см)	200	1,0	0,2	20,2	92	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (сезонно)	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	24,7495	175,485	64,67	8,634
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сыры) *	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 ТОВАРНОЙ	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	349,59	175,29	82,03
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
			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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.20/2010	КОМБИТЕКСОВОЕ ИЗДЕЛИЕ (см) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,22
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										
7.46/2011/2010	ПШКА КАБАЧКОВАЯ (см) / ошоща мизур (промаляр)*	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	24,79	1,21
338/2016	ШИШЕЛЬ РУБЕЦ, КУРЯЧИЙ	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	82,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонно)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого обед:		860	29,9	30,8	145,8	981,2	67,5	167,3	166,5	12,1
Всего:		1365	41,0	42,4	228,8	1537,5	282,6	321,1	182,9	14,4

День 3											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырые)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
299/36/2016	ТЕЖИГЕТ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18	
344/2016	ПРОЕ 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	0,28	
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	КАРПА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90	
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЙКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	31,84	18,38	0,82	
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО СТОГАНОВСКИ	100	18,26	21,65	9,77	264,94	34,05	12,60	20,60	6,91	
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	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	
405/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (обеден) **	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 порции, г	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мг	
			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 (сметан)***	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	
405/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (обеден)	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	466,342	93,6	5,1252	
Обед											
47/70/71/2017	ОВОЩИ натуральные / (Салат из квашеной свеклы)*	60	0,95	3,05	4,94	52,57	15,18	15,14	11,76	0,58	
122/2016	РАССОЛНИК 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	КОМДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (сир) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,33	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	706,34	194,14	11,23	

День 5											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРНУ ЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	159,36	53,88	1,25	
ПП	БЛИНЧИК С ПОМИДОМ 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	171,63	2,60	250,37	36,04	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											
707/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырые) *	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	НАШТОК 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 (сезон) **	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	188,8362	1249,204	280,0975	711,389	268,8255	25,7204	

День 6											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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 ПОМИДОМ 130/20	150	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	125,00	27,88	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 КАБАЧУВАЯ (ов)	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	28,95	102,74	66,28	6,35	
Всего:		1310	50,1392	45,734	177,7992	1330,624	42,948	336,79	128,458	16,7265	

Итого за день 2

День 7												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	К, мг
Завтрак			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супру)*	60	0,66	0,12	2,28		13,20		10,50	8,40	12,00	0,54
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПОСТРОГОВСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,42		185,00		4,00	28,00	15,00	0,10
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05		140,69		25,95	76,43	33,01	1,23
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,08	0,36	10,02		52,20		0,00	0,00	17,10	1,35
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68		94		0,00	0,20	13,20	0,76
421(1 вар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1	11,9		61,4		0,59	126,60	8,68	0,64
403/2016	ФРУКТ СРЕЖНЙ ** (кстати)	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 ЦИРОМ	60	2,14	7,81	4,42		96,92		4,08	72,00	12,23	0,77
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТОПОНОМ	200	4,70	4,44	15,42		120,68		9,20	40,25	20,61	2,60
318/363/2016	КОТЛЕТА РЫБЕЧ. ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	13,28	5,54	13,22		154,64		1,60	22,40	40,608	1,35
341/2016	КАША ТРЕЩЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61		183,75		0,00	12,55	100,13	3,77
11/17/2010	НАПРТОК ИЗ ЦИРОНИКА	200	0,68	0,28	12,65		64,77		20,000	12,00	3,40	0,61
403/2016	ФРУКТЫ СРЖНЕ (кстати) **	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	0,20	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		226,36	203,62	234,40	12,32
Всего:		1550	55,5545	41,6082	187,3874		1382,866		277,8585	481,5946	244,7679	19,50808
День 8												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	К, мг
Завтрак			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,56		17,40		1,44	12,60	3,90	0,11
471/533/2022	ФЫШКОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	10,58	8,25	10,16		194,63		3,30	65,47	58,70	1,89
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	2,56	4,17	26,57		154,05		0,00	4,13	18,12	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	12,10	1,35
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (мл)	200	1,00	0,20	20,20		92,00		4,00	14,00	6,00	2,80
Итого завтрак:		580	18,3	13,26	80,15		557,28		8,74	110,605	110,605	6,6549
Обед												
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супру)*	60	0,66	0,12	2,28		13,20		10,50	8,40	12,00	0,54
131/2010	СВЕКОЛЬНИК С О СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78		97,03		13,50	55,54	34,504	1,21
492/2022	АЗУ из говядины с картошкой	200	18,02	19,28	27,49		556,34		29,78	53,306	56,04	2,94
403/2016	ФРУКТЫ С ВЯЖИ (кстати) **	100	0,35	0,35	8,62		41,36		10,47	19,45	11,48	2,56
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПИРОГУС	200	5,60	5,00	22,00		130,00		1,40	140,00	38,00	0,30
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68		94,00		0,00	0,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02		52,20		0,00	9,90	12,10	1,35
Итого обед:		830	31,52	29,23	103,87		810,47		65,34	350,18	120,11	20,84
Всего:		1410	49,82	42,49	184,02		1367,75		74,08	460,87	230,716	27,49

День 9											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Е, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
19/8/2016	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	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 ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВЕРДЫЙ) СОПТОВ	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	
4/23/2016	ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63	
4/5/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт)***	125	3,5	3,25	5,0	66,25	0,87	150,00	17,50	0,13	
4/03/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (белок)	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	КАША КАКАЕВОВАЯ (мл) / овсян натр (пшеница)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06	
12/2/2016	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80	
2/9/2016	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,71	10,52	13,28	232,56	2,52	14,76	26,35	1,62	
14/3/2017	ОВОЩНОЕ РАУ	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	55,40	24,39	0,90	
4/8/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
12 20/2010	КОМПИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мл) 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 порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Е, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
7 46/2010	КАША КАКАЕВОВАЯ (мл)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06	
5/7/2022	СОВС "АЛЬФРЕДО" (МЯСНО ПТИЦЫ В СОВСЕ)	100	15,59	11,66	7,31	156,06	3,06	143,36	57,89	0,96	
3/4/2016	ПРОРЕ КАПТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23	
3/5/2011	КНЕСИЛ 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	124,615	4,7427	
Обед											
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (овощи)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36	
13/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77	
234/366/2011-2012	БЛЮДКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	56,75	32,50	1,17	
30/3/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33	
4/1/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72	
4/03/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (белок) **	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	9,90	17,10	1,35	
Итого обед:		880	20,172	22,63	113,334	745,96	36,564	152,048	122,552	7,8365	
Всего:		1450	44,3465	43,1282	196,9954	1339,086	77,6015	410,298	247,215	12,5792	
ВСЕГО за 10 дней:		13975	466,86	445,76	1906,46	17229,74	1367,83	4842,30	2337,18	245,44	
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		1398	46,69	44,58	190,65	1723,97	136,79	484,23	233,72	24,54	

* Овощи натуральные - добавляется только соль и специи. ** Фрукты свежие - добавляется только соль и специи. *** Кисло-молочный продукт - добавляется только соль и специи.