



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории имени

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. Кушмы. Москва 2016 г.

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

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработана 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 питания и охраны здоровья детей и подростков НИИ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кушма. 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.Гребеняженская и др. - М. 2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картофель блонд 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., Ганников М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картофель блонд 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. Савасонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / С Сборник технических нормативов ФГБУ НИИ питания, биотехнологии и безопасности пищи. Отрадненский союз развития социального питания, НИИ СПО «АНПГОЗ» — М.: Издательский центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Ошницено, В.А. Тутельян, Д.В. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Основное меню для детей 5-11 классов (литотной категории) (меню)

День 1		ШЕДЬЕ: 1									
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пш)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06	
22.6/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	44,04	281,63	0,09	144,24	15,50	1,24	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	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	0,0	0	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	70,00	
	Итого завтрак:	540	18,1	12,2	99,8	582,5	10,4	186,2	66,7	74,5	
Обед											
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супер)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
132/Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	49,87	38,74	2,51	
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОРЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	108,21	44,26	1,83	
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
	Итого обед:	830	17,83	16,77	75,09	533,51	112,25	206,28	122,99	9,02	
	Всего:	1370,00	35,91	28,93	174,85	1116,01	122,61	392,49	189,69	83,52	
День 2											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, 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	
12.20/2010	КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пш) 1 шт	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42	
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПШЕНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61	
	Итого завтрак:	550	14,76	5,34	104,87	601,97	215,10	168,39	43,50	4,30	
Обед											
7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пш)/овощи натур (помидор)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70	
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52	
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕН, КУРИНЫЙ	100	17,40	16,80	16,30	286,00	0,90	59,78	22,20	3,62	
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,78	6,15	23,10	194,07	37,80	21,56	50,40	1,92	
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
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 (блонн)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
	Итого обед:	970	29,8	37,6	135,8	1036,3	74,5	201,9	180,6	12,6	
	Всего:	1520	44,5	43,0	240,7	1638,2	288,6	370,3	224,1	16,9	

День 3											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырые)*	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	4,25	3,50	0,13	
299/363/2016	"ЕЖИК" из мяса птицы 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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	10,35	14,85	0,85	
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:	550	19,93	19,46	78,61	570,96	29,44	127,35	96,81	5,79	
Обед											
8/9/2011	ИРРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,59	36,34	25,08	1,48	
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,63	5,67	24,40	167,71	11,70	40,05	22,98	1,03	
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 ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	15,06	120,13	4,04	
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
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:	970	41,23	47,38	127,20	1062,02	72,21	374,70	246,27	17,51	
	Всего:	1520,00	61,16	66,84	205,81	1632,98	101,65	502,05	343,08	23,30	
День 4											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	22,20	12,00	0,30	
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59	
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,036	0,004	10,1	41,26	1,67	5,37	3,56	0,63	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	13,20	22,80	1,80	
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
	Итого завтрак:	550	10,098	7,666	77,9672	410,936	12,2955	81,107	74,855	6,6402	
Обед											
47/70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (Салат из капусты свежей)*	100	1,58	5,08	8,23	87,61	25,30	42,11	14,35	0,56	
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99	
286/2016	ПЮРЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	23,62	18,60	49,20	550,00	0,50	218,87	43,38	2,23	
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
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 (пирог) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32	
	Итого обед:	855	31,77	29,68	125,21	991,04	45,58	307,47	107,97	6,10	
	Всего:	1405,00	41,87	37,35	203,17	1401,97	57,88	390,58	182,82	12,74	

День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
19/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,63	170,85	67,36	1,54		
III	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26		
7/67/2022	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:	555	18,91	20,34	103,09	675,18	4,785	489,62	127,987	6,11		
Обед												
7/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурцы) *	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60		
10/1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	4,92	10,93	103,75	19,98	62,80	24,65	1,11		
4/67/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	50,81	50,10	0,95		
3/54/2016	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	5,21	26,47	168,85	31,15	55,72	39,62	1,48		
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
4/3/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
	Итого обед:	970	22,43	13,27	83,84	572,22	268,87	235,07	161,25	8,59		
	Всего:	1525	41,3418	33,608	186,9348	1247,398	273,65	724,685	289,235	14,6985		
Неслея 2												
День 6												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
18/1/2017	МОЛОЧНАЯ МАЛЫША КАША (жидкая)	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56		
III	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
4/20/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60		
	Итого завтрак:	565	11,636	16,404	103,59	610,58	1,95	226,82	53,132	5,18		
Обед												
7/46/2010	КИРА КАБАЧКОВАЯ (мн) *	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70		
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,92	1,29	8,35	53,74	28,55	41,19	21,04	0,73		
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	180	6,50	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,97		
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
	Итого обед:	870	31,36	28,59	94,97	769,02	42,16	124,83	74,86	6,63		
	Всего:	1435	42,996	44,994	198,56	1379,6	44,11	351,65	127,992	11,81		

День 7											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырые)*	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18	
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,52	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	1,98	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	
	Итого завтрак:	550	22,9345	17,2782	67,6814	537,286	32,0425	257,03	91,1915	4,2597	
Обед											
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	120,10	18,74	1,26	
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	49,87	38,74	2,51	
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	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	15,06	120,13	4,04	
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 (блюда) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
	Итого обед:	970	34,20	31,03	112,07	879,84	232,09	250,17	261,37	13,61	
	Всего:	1520	57,13233	48,30639	179,75319	1417,1212	264,132	507,195	352,5573	17,87296	
День 8											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
471 /333/2022	ФИШБОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40	100	10,17	4,35	11,68	126,00	1,46	44,82	37,41	1,09	
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,75	4,736	28,642	168,198	0,00	4,53	19,33	0,40	
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	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60	
	Итого завтрак:	550	17,94	9,766	80,002	480,298	1,53	72,213	90,12	4,202	
Обед											
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырые)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52	
492/2022	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	22,53	24,11	34,37	445,30	36,60	41,74	70,05	3,68	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блюда) **	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	150,00	1,40	240,00	28,00	0,20	
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
	Итого обед:	940	34,45	34,71	99,52	855,10	70,46	379,45	172,02	9,84	
	Всего:	1490	52,39	44,48	179,52	1335,40	71,99	451,66	262,14	14,04	

День 9											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
198/2016	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	300	9,50	10,97	49,09	335,53	2,50	218,00	69,06	1,74	
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76	
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63	
Итого завтрак:		550	12,656	18,544	79	536,89	4,17	243,8	85,87	3,148	
Обед											
7.46/71/70/2010	КАША КАБАЧКОВАЯ (мн)/овощи натур. (помидор)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70	
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99	
299/2016	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,71	10,52	13,28	232,56	2,52	14,76	26,35	1,62	
143/2017	ОВОЩНОЕ РАУ	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	66,48	29,26	1,08	
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
12.20/2010	КОМДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мн) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32	
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
Итого обед:		885	26,24	45,275	101,535	958,685	53,31	176,33	126,245	8,7945	
ВСЕГО:		1435	38,896	63,8165	180,535	1495,575	57,48	420,13	212,115	11,9425	
День 10											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
7.46/2010	КАША КАБАЧКОВАЯ (мн)*	30	0,21	0,03	6,86	55,59	2,52	16,25	0,63	0,22	
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	
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57	
Итого завтрак:		560	24,84	16,9482	94,3514	635,136	33,3575	269,9	131,1715	5,5427	
Обед											
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (овощи)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
13/7/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	2,55	6,38	13,78	123,67	23,65	40,80	21,98	0,80	
234/366/2011-2012	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 ВЯЗАЯ	180	2,75	4,74	28,64	168,20	0,00	4,53	19,33	0,40	
451/2016	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блюда) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
Итого обед:		970	18,862	24,158	105,746	723,478	43,29	161,133	119,99	7,532	
Всего:		1530	43,7065	41,1062	200,0974	1358,614	76,6475	431,023	251,1615	13,0747	
ВСЕГО за 10 дней:		14750	459,93	452,42	1949,91	14022,89	1359,70	4541,73	2434,86	219,86	
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		1475	45,99	45,24	194,99	1402,29	135,97	454,17	243,49	21,99	

* Овощи натуральные - допускаются использование иных овощей. ** Фрукт свежий - допускаются любые фрукты.