

Утверждаю: Генеральный директор  
Специлитание» ООО "НПК

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г.  
ИЗДЕЛКИ Д.В.  
(подпись)  
СПЕЦИЛИТАНИЕ»  
(дата)



**2-х недельное меню для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: 12 и старше лет)**

**Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, и льготного питания обучающихся, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ города Алушты на 2024-2025 учебный год**

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под. Ред. Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тульлян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН) - ДеЛи плюс, Москва - 2011 (2017).

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под. Ред. Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тульлян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН) - ДеЛи плюс, Москва - 2016.

«СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021 г»

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ  
Издание 2-е, исправленное и дополненное. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян. Москва - 2022г.

Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения: Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания. - Екатеринбург: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1995.-736 с., 1996. / Самсонов М.А., Медведева И. В., Матаев С. И., Чанышева Р. И.

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. / Москва, 2014. / Сост. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батуринов А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х.

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 год СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЦД МИЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — Издатель Научный центр здоровья детей, Москва - 2016.

Пронумеровано и прошнуровано : \_\_\_\_\_ листов.

Основное меню завтрак, обед для детей 5-11 классов

Неделя 1											
День 1											
№, рецептура	Наименование блюда	Масс: порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
<b>Завтрак</b>											
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	17,50	20,50	7,50	0,35	
226/2016	Макаронь, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03	
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	
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>20,61</b>	<b>20,26</b>	<b>89,09</b>	<b>607,11</b>	<b>20,42</b>	<b>268,99</b>	<b>71,22</b>	<b>5,05</b>	
<b>Обед</b>											
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	4,69	27,70	28,51	2,13	
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	280	17,96	16,92	47,96	433,00	104,30	312,66	49,04	2,06	
484/2016	Сок	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	
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>27,73</b>	<b>28,74</b>	<b>114,94</b>	<b>817,30</b>	<b>117,99</b>	<b>388,56</b>	<b>117,55</b>	<b>8,87</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1470</b>	<b>48,34</b>	<b>49,00</b>	<b>204,03</b>	<b>1424,41</b>	<b>138,41</b>	<b>657,55</b>	<b>188,77</b>	<b>13,92</b>	
<b>День 2</b>											
№, 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.	Энергетическая ценность, ккал.					
<b>Завтрак</b>											
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25	
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02	
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	
12.10/2014	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42	
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>23,03</b>	<b>19,51</b>	<b>94,49</b>	<b>607,63</b>	<b>14,55</b>	<b>290,99</b>	<b>92,00</b>	<b>4,68</b>	
<b>Обед</b>											
47/2015	Салат из квашенной капусты	100	1,60	3,10	3,25	49,70	25,33	41,98	14,36	0,57	
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	250	1,34	11,62	8,58	157,25	10,29	171,11	18,63	0,97	
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41	
344/2016	Картофель запеченный	180	3,65	3,12	36,69	210,00	36,48	18,24	41,95	1,64	
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	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	<b>Итого обед:</b>	<b>990</b>	<b>30,44</b>	<b>29,30</b>	<b>116,60</b>	<b>818,73</b>	<b>108,10</b>	<b>393,84</b>	<b>187,35</b>	<b>9,27</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1550</b>	<b>53,47</b>	<b>48,81</b>	<b>211,09</b>	<b>1426,36</b>	<b>122,65</b>	<b>684,83</b>	<b>279,35</b>	<b>13,95</b>	

День 3	№, 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.					
<b>Завтрак</b>											
15/2016		Сельдь (порциями)	40	6,80	13,13	0,00	58,00	0,20	52,74	12,00	0,40
605/2016		Тефтели из мяса птицы с соусом 65/35	100	12,56	5,66	14,66	154,17	0,03	12,37	46,60	0,85
354/2016		Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	189,56	25,95	145,89	32,99	1,22
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
11.17/2010		Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>29,16</b>	<b>22,72</b>	<b>89,39</b>	<b>631,65</b>	<b>176,18</b>	<b>243,64</b>	<b>131,79</b>	<b>5,58</b>
<b>Обед</b>											
8.9/2011		Икра свекольная	100	1,65	3,41	10,03	149,27	10,58	31,47	20,30	1,24
159/2016		Щи зеленые	250	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24
255/2015		Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
341/2016		Каша гречневая	180	7,57	4,45	32,28	207,24	0,00	12,36	120,00	4,03
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
457/2016		Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
		<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>28,68</b>	<b>28,03</b>	<b>115,04</b>	<b>824,02</b>	<b>157,09</b>	<b>360,81</b>	<b>232,83</b>	<b>13,35</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1445</b>	<b>57,84</b>	<b>50,75</b>	<b>204,43</b>	<b>1455,67</b>	<b>333,27</b>	<b>604,45</b>	<b>364,62</b>	<b>18,93</b>
<b>День 4</b>											
№, 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.						
<b>Завтрак</b>											
243/2016		Сырники из творога	150	29,65	18,61	19,14	368,80	4,95	251,43	38,22	0,93
Пром.		Молоко стуженное с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	92,10	10,20	0,06
420/2016		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
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
403/2016		Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>37,23</b>	<b>22,24</b>	<b>82,28</b>	<b>688,33</b>	<b>15,30</b>	<b>381,32</b>	<b>89,92</b>	<b>5,73</b>
<b>Обед</b>											
70/2015		Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	1,60	16,00	10,00	14,00	20,00	0,90
122/2016		Рассольник ленинградский	250	1,22	7,58	15,89	119,58	13,12	73,62	11,55	0,43
504/2016		Пельмени со сметаной 200/5	205	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
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
451/2016		Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
12.10/2014		Печенье сахарное	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
		<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>28,11</b>	<b>28,93</b>	<b>117,54</b>	<b>828,19</b>	<b>25,81</b>	<b>407,47</b>	<b>99,91</b>	<b>6,73</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1400</b>	<b>65,34</b>	<b>51,17</b>	<b>199,81</b>	<b>1516,52</b>	<b>41,11</b>	<b>788,79</b>	<b>189,83</b>	<b>12,46</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>День 5</b>									
<b>Завтрак</b>									
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	250	7,65	8,06	26,81	1,30	140,47	63,66	1,50
465/2006	Блинчики с повидлом 65/10	75	5,63	6,60	30,34	12,03	92,24	15,28	0,68
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,00	6,90	9,90	0,57
54-21гм/2022	Какао с молоком	200	5,32	5,40	14,44	1,95	185,33	38,00	1,05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>20,88</b>	<b>20,30</b>	<b>86,35</b>	<b>15,28</b>	<b>424,94</b>	<b>126,84</b>	<b>3,80</b>
<b>Обед</b>									
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	5,00	23,00	14,00	0,60
82/2015	Борщ с капустой и картофелем	250	1,61	3,39	10,80	18,59	30,51	18,71	0,87
471/2022	Фишболлы 60/40	100	20,05	9,44	11,56	2,43	295,43	35,51	1,02
305/2015	Рис рассыпчатый	180	4,39	13,69	46,20	0,00	5,42	31,20	0,63
484/2016	Сок	200	1,00	0,20	20,20	4,00	14,00	8,00	2,80
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,00	6,60	11,40	0,90
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>31,09</b>	<b>27,62</b>	<b>116,78</b>	<b>40,02</b>	<b>395,56</b>	<b>134,42</b>	<b>9,40</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1525</b>	<b>51,97</b>	<b>47,92</b>	<b>203,13</b>	<b>55,30</b>	<b>820,50</b>	<b>261,26</b>	<b>13,20</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>День 6</b>									
<b>Завтрак</b>									
232/2016	Омлет	150	14,80	17,60	12,80	0,82	220,50	25,60	1,64
22/2016	Горошек консервированный	50	1,55	0,10	39,80	3,90	10,00	9,50	0,65
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	11,50	16,50	0,95
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
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>20,55</b>	<b>18,50</b>	<b>93,99</b>	<b>14,77</b>	<b>260,69</b>	<b>62,80</b>	<b>5,87</b>
<b>Обед</b>									
70/2015	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	1,60	10,00	14,00	20,00	0,90
157/2016	Щи из свежей капусты	250	1,80	8,10	23,58	21,90	26,62	14,65	0,54
504/2016	Пельмени со сметаной 200/5	205	18,91	18,90	46,90	0,69	289,69	27,56	2,06
18/2016	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,00	6,60	11,40	0,90
484/2016	Сок	200	1,00	0,20	20,20	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>805</b>	<b>27,17</b>	<b>27,86</b>	<b>118,64</b>	<b>36,59</b>	<b>360,11</b>	<b>94,81</b>	<b>7,96</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1355</b>	<b>47,72</b>	<b>46,36</b>	<b>212,63</b>	<b>51,36</b>	<b>620,80</b>	<b>157,61</b>	<b>13,83</b>

№, 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.						
<b>День 7</b>											
<b>Завтрак</b>											
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	250	7,65	8,06	26,81	229,93	4,20	140,47	63,66	1,50	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
5.14/2014	Йогурт 1/125	125	5,13	5,80	7,38	71,25	0,75	152,50	18,75	0,13	
12.10/2014	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	165,60	0,00	11,60	8,00	0,84	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>19,22</b>	<b>18,50</b>	<b>93,43</b>	<b>607,78</b>	<b>14,95</b>	<b>329,77</b>	<b>112,61</b>	<b>5,43</b>	
<b>Обед</b>											
9.118/1995	Консервы овощные закусочные (лечо)	100	1,17	3,17	9,30	69,70	32,57	25,72	17,48	0,70	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	4,69	27,70	28,51	2,13	
318/363/2016	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	150,60	1,19	286,96	51,90	1,36	
341/2016	Каша гречневая	180	7,58	10,56	34,29	211,73	0,00	12,43	120,00	4,02	
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	
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	<b>Итого обед:</b>	<b>1000</b>	<b>33,44</b>	<b>31,16</b>	<b>134,93</b>	<b>877,30</b>	<b>198,45</b>	<b>397,00</b>	<b>259,74</b>	<b>12,98</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1555</b>	<b>52,66</b>	<b>49,66</b>	<b>228,36</b>	<b>1485,08</b>	<b>213,40</b>	<b>726,77</b>	<b>372,35</b>	<b>18,41</b>	
<b>День 8</b>											
<b>Завтрак</b>											
29/2016	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11	
291/2017	Плов из птицы	250	25,44	19,75	46,94	368,90	14,37	244,86	114,93	2,17	
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
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>31,02</b>	<b>20,59</b>	<b>85,41</b>	<b>554,33</b>	<b>15,86</b>	<b>280,25</b>	<b>153,73</b>	<b>5,08</b>	
<b>Обед</b>											
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,55	3,08	6,19	59,67	37,68	41,12	14,85	0,53	
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	250	1,34	11,62	8,58	157,25	10,29	171,11	18,63	0,97	
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	168,32	1,20	143,23	45,71	0,83	
339/2016	Издалия макаронные отварные (спагетти)	180	6,86	6,24	58,22	210,91	0,00	11,86	9,98	0,99	
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	
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	<b>Итого обед:</b>	<b>1000</b>	<b>27,70</b>	<b>28,90</b>	<b>132,44</b>	<b>826,08</b>	<b>99,17</b>	<b>409,83</b>	<b>134,67</b>	<b>7,91</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1550</b>	<b>58,72</b>	<b>49,49</b>	<b>217,84</b>	<b>1380,41</b>	<b>115,03</b>	<b>690,08</b>	<b>288,40</b>	<b>12,99</b>	

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак</b>									
198/2016	Каша пшеничная молочная с курагой	200	12,20	15,02	39,99	2,02	170,13	55,33	1,37
16/2016	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	0,07	88,00	3,50	0,10
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
54-3тн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>18,70</b>	<b>76,67</b>	<b>14,94</b>	<b>288,82</b>	<b>84,07</b>	<b>4,90</b>
<b>Обед</b>									
54-16з-2020/2021	Винегрет с растительным маслом	100	1,39	11,00	7,48	14,83	19,97	21,21	0,88
150/2016	Суп рыбный	250	4,85	8,50	10,61	8,12	335,62	26,41	0,78
617/2022	Тефтели из курицы	100	16,36	8,20	14,38	1,00	13,40	60,40	1,36
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	0,00	28,80	87,84	2,44
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
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	2,00	3,41	1,80	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>900</b>	<b>35,76</b>	<b>29,90</b>	<b>118,42</b>	<b>25,95</b>	<b>420,30</b>	<b>227,96</b>	<b>8,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1450</b>	<b>53,78</b>	<b>48,60</b>	<b>195,09</b>	<b>40,89</b>	<b>709,12</b>	<b>312,03</b>	<b>12,93</b>
<b>День 10</b>									
<b>Завтрак</b>									
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	11,00	24,60	9,00	0,42
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,33	13,15	13,60	0,00	112,50	66,80	1,42
340/2016	Изделия макаронные отварные	180	6,60	5,76	42,28	0,00	145,06	9,59	0,96
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,00	13,20	22,80	1,80
429/2016	Кисель яблочный	200	0,09	0,08	15,20	2,00	9,57	1,80	0,46
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>31,84</b>	<b>25,13</b>	<b>108,74</b>	<b>13,00</b>	<b>314,13</b>	<b>123,19</b>	<b>5,82</b>
<b>Обед</b>									
59/2016	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,09	10,20	4,50	24,42	34,20	0,64
133/2015	Суп картофельный с рисом и мясом	250	14,86	13,98	23,15	5,36	123,31	17,49	0,64
891/2022	Вареники с картофелем	200	4,73	12,58	30,08	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,00	13,20	22,80	1,80
484/2016	Сок	200	1,00	0,20	20,20	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>27,44</b>	<b>27,65</b>	<b>116,67</b>	<b>24,26</b>	<b>382,38</b>	<b>113,75</b>	<b>7,66</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1450</b>	<b>59,28</b>	<b>52,78</b>	<b>225,42</b>	<b>37,26</b>	<b>696,51</b>	<b>236,94</b>	<b>13,48</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>14750</b>	<b>549,13</b>	<b>494,55</b>	<b>2101,81</b>	<b>1148,68</b>	<b>6999,40</b>	<b>2651,16</b>	<b>144,10</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1475</b>	<b>54,91</b>	<b>49,45</b>	<b>210,18</b>	<b>114,87</b>	<b>699,94</b>	<b>265,12</b>	<b>14,41</b>

\*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей; \*\* Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов; \*\*\$ Кисломолочный продукт - допускается использование иного кисломолочного продукта.