

Утверждаю: Генеральный директор ООО "НПК  
"Спецпитание"  
Шалыгина Д.В.  
(подпись)  
2025г.  
(дата)



Согласовано:  
Тутельян В.А.  
(подпись)  
2025г.  
(дата)



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

**Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование, и льготного питания обучающихся, получающих основное 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), Тутельян 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), Тутельян 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.

Картоотека 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., Медведова И. В., Матаев С. И., Чанышева Р. И.

Семидневные меню для основных вариантов 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., Гапаров М.М.Г., Батурина 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 НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — Издатель Научный центр здоровья детей, Москва - 2016.

Пронумеровано и прошнуровано : \_\_\_\_\_ ЛИСТОВ.

**Алушта 2025 год.**

Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов

Неделя 1

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.				
<b>Завтрак</b>									
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	12,30	4,50	0,21
22/6/2016	Макаронь, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	13,20	22,80	1,80
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	5,49	3,04	0,47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>17,69</b>	<b>18,52</b>	<b>79,25</b>	<b>542,41</b>	<b>266,59</b>	<b>61,62</b>	<b>6,09</b>
<b>Обед</b>									
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	0,36
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	24,37	22,94	1,72
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	240	15,40	14,50	41,10	371,00	268,00	36,15	1,56
484/2016	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	6,60	11,40	0,90
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>25,34</b>	<b>24,22</b>	<b>111,52</b>	<b>757,60</b>	<b>335,97</b>	<b>100,09</b>	<b>8,10</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1300</b>	<b>43,03</b>	<b>42,74</b>	<b>190,77</b>	<b>1300,01</b>	<b>602,56</b>	<b>161,71</b>	<b>14,19</b>

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>Завтрак</b>									
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	258,90	45,80	1,25
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	1,20	0,00	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,90	9,90	0,57
12.10/2014	Печенье сахарное	15	1,13	1,47	11,16	62,10	4,35	3,00	0,32
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,26</b>	<b>18,46</b>	<b>72,49</b>	<b>493,83</b>	<b>274,04</b>	<b>60,90</b>	<b>2,59</b>
<b>Обед</b>									
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	25,19	8,62	0,34
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	125,80	136,89	16,26	0,83
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	112,50	66,81	1,41
344/2016	Картофель запеченный	150	3,04	2,61	30,57	175,00	16,86	35,06	1,38
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 смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	18,21	12,00	0,82
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>29,79</b>	<b>26,54</b>	<b>111,31</b>	<b>760,59</b>	<b>344,75</b>	<b>178,05</b>	<b>9,09</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1385</b>	<b>49,05</b>	<b>45,00</b>	<b>183,79</b>	<b>1254,42</b>	<b>618,79</b>	<b>238,95</b>	<b>11,68</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>										
15/2016	Сельдь (порциями)	30	5,10	9,85	0,00	43,50	0,15	39,56	9,00	0,30
6/5/2016	Тефтели из мяса птицы с соусом 50/40	90	11,35	5,13	13,20	139,50	0,03	13,84	42,30	0,79
35/4/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	189,56	25,95	145,89	32,99	1,22
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	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>530</b>	<b>24,35</b>	<b>18,71</b>	<b>75,63</b>	<b>543,73</b>	<b>176,13</b>	<b>226,18</b>	<b>116,24</b>	<b>4,95</b>
<b>Обед</b>										
8/9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79
15/9/2016	Щи зеленые	200	1,03	2,15	23,05	115,86	9,80	135,28	21,81	0,45
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	150	6,32	4,13	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37
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	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>770</b>	<b>26,86</b>	<b>25,86</b>	<b>111,40</b>	<b>752,62</b>	<b>83,56</b>	<b>359,18</b>	<b>182,61</b>	<b>11,83</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1300</b>	<b>51,21</b>	<b>44,57</b>	<b>187,03</b>	<b>1296,35</b>	<b>259,69</b>	<b>585,36</b>	<b>298,85</b>	<b>16,78</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>										
243/2016	Сырники из творога	100	19,77	12,41	12,76	245,87	3,30	167,62	25,48	0,62
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	61,40	6,80	0,04
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
12.10/2014	Печенье сахарное	30	2,26	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,64
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>500</b>	<b>27,67</b>	<b>17,85</b>	<b>87,56</b>	<b>628,10</b>	<b>13,55</b>	<b>267,91</b>	<b>65,98</b>	<b>4,88</b>
<b>Обед</b>										
7/0/2015	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
122/2016	Рассольник ленинградский	200	1,01	6,06	12,71	95,66	10,50	58,90	9,76	0,41
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
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>750</b>	<b>26,80</b>	<b>27,25</b>	<b>110,38</b>	<b>780,47</b>	<b>19,19</b>	<b>383,85</b>	<b>84,42</b>	<b>5,90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1250</b>	<b>54,47</b>	<b>45,10</b>	<b>197,94</b>	<b>1408,57</b>	<b>32,74</b>	<b>651,76</b>	<b>150,40</b>	<b>10,78</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>Завтрак</b>									
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	1,30	139,03	53,86	1,25
463/2006	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>505</b>	<b>19,95</b>	<b>22,30</b>	<b>86,32</b>	<b>15,28</b>	<b>423,50</b>	<b>117,04</b>	<b>3,55</b>
<b>Обед</b>									
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	3,00	13,80	8,40	0,36
82/2015	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	4,86	8,67	14,48	27,49	15,19	0,72
471/2022	Фишболы 60/30	90	12,03	8,50	10,80	1,96	265,89	34,85	1,00
305/2015	Рис припущенный	150	3,66	9,20	38,50	0,00	15,56	26,66	0,61
18/2016	Хлеб пшеничный	40	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
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>23,24</b>	<b>23,78</b>	<b>115,36</b>	<b>33,44</b>	<b>368,54</b>	<b>126,70</b>	<b>9,35</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1365</b>	<b>43,19</b>	<b>46,08</b>	<b>201,68</b>	<b>48,72</b>	<b>792,04</b>	<b>243,74</b>	<b>12,90</b>
<b>Неделя 2</b>									
<b>День 6</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>Завтрак</b>									
232/2016	Омлет	150	14,80	17,60	12,80	0,82	200,50	25,60	1,64
22/2016	Горошек консервированный	30	0,93	0,06	23,90	2,34	6,00	5,70	0,39
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,00	6,90	9,90	0,57
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>510</b>	<b>18,41</b>	<b>18,30</b>	<b>68,25</b>	<b>13,21</b>	<b>232,09</b>	<b>52,40</b>	<b>5,23</b>
<b>Обед</b>									
70/2015	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	6,00	8,40	12,00	0,54
157/2016	Щи из свежей капусты	200	1,13	6,48	18,86	17,12	24,15	11,43	0,43
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	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
484/2016	Сок	200	1,00	0,20	20,20	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>735</b>	<b>26,72</b>	<b>26,32</b>	<b>116,62</b>	<b>27,81</b>	<b>355,34</b>	<b>89,29</b>	<b>7,94</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1245</b>	<b>45,13</b>	<b>44,62</b>	<b>184,87</b>	<b>41,02</b>	<b>587,43</b>	<b>141,69</b>	<b>13,17</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>Завтрак</b>									
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	3,36	139,03	53,86	1,25
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
5.14/2014	Йогурт 1/125	125	5,13	5,80	7,38	0,75	152,50	18,75	0,13
12.10/2014	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	0,00	11,60	8,00	0,84
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,29</b>	<b>20,50</b>	<b>93,40</b>	<b>14,11</b>	<b>328,33</b>	<b>102,81</b>	<b>5,18</b>
<b>Обед</b>									
9.118/1995	Консервы овощные закусочные лечо	60	0,70	1,90	5,60	19,54	15,43	10,49	0,42
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	18,90	3,75	24,37	22,94	1,72
318/363/2016	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	1,19	286,96	51,90	1,36
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	8,80	28,57	0,00	11,83	100,09	3,37
18/2016	Хлеб пшеничный	40	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
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	150,00	9,09	2,55	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>29,62</b>	<b>25,39</b>	<b>102,71</b>	<b>174,48</b>	<b>363,48</b>	<b>212,57</b>	<b>8,99</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1275</b>	<b>47,91</b>	<b>45,89</b>	<b>196,11</b>	<b>188,59</b>	<b>691,81</b>	<b>315,38</b>	<b>14,17</b>
<b>День 8</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>Завтрак</b>									
29/2016	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	1,44	12,60	3,90	0,11
291/2017	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	11,50	195,89	92,30	1,78
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
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>500</b>	<b>26,03</b>	<b>16,60</b>	<b>77,60</b>	<b>12,99</b>	<b>230,28</b>	<b>128,70</b>	<b>4,43</b>
<b>Обед</b>									
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,93	2,05	3,71	22,62	25,37	8,95	0,33
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	9,02	136,89	16,26	0,83
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	1,20	143,23	45,71	0,83
339/2016	Изделия макаронные отварные (спагетти)	150	5,72	5,20	48,52	0,00	10,98	8,39	0,84
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
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	40,00	7,41	6,20	0,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>25,88*</b>	<b>24,51</b>	<b>119,04</b>	<b>82,84</b>	<b>358,98</b>	<b>124,81</b>	<b>7,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>51,91</b>	<b>41,11</b>	<b>196,64</b>	<b>95,83</b>	<b>589,26</b>	<b>253,51</b>	<b>11,85</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>										
198/2016	Каша пшеничная молочная с курагой	170	10,20	12,13	32,50	287,30	1,42	122,44	38,95	0,98
16/2016	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	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
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>520</b>	<b>16,02</b>	<b>15,81</b>	<b>69,18</b>	<b>495,01</b>	<b>14,34</b>	<b>241,13</b>	<b>67,69</b>	<b>4,51</b>
<b>Обед</b>										
54-16з-2020/2021	Винегрет с растительным маслом	60	0,77	6,60	4,51	40,58	8,90	14,16	11,68	0,48
150/2016	Суп рыбный	200	7,70	7,30	8,49	135,25	6,50	268,52	34,42	0,75
617/2022	Тефтели из курицы	100	16,36	8,20	14,38	162,57	1,00	15,24	60,51	1,37
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>35,99</b>	<b>23,94</b>	<b>102,10</b>	<b>709,73</b>	<b>18,40</b>	<b>342,60</b>	<b>206,30</b>	<b>6,77</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1290</b>	<b>52,01</b>	<b>39,75</b>	<b>171,28</b>	<b>1204,74</b>	<b>32,74</b>	<b>583,73</b>	<b>273,99</b>	<b>11,28</b>

День 10

№, 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>										
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42
338/2016	Шницель рубленый куриный	90	16,50	11,84	12,24	143,69	0,00	101,25	60,12	1,28
340/2016	Изделия макаронные отварные	150	5,51	4,80	35,24	191,27	0,00	120,89	8,65	0,89
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
429/2016	Кисель яблочный	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	0,46
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>26,08</b>	<b>22,46</b>	<b>83,82</b>	<b>550,53</b>	<b>13,00</b>	<b>267,51</b>	<b>97,57</b>	<b>4,33</b>
<b>Обед</b>										
59/2016	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39
133/2016	Суп картофельный с рисом и мясом	200	11,89	10,30	18,52	195,25	4,12	98,65	14,26	0,56
891/2022	Вареники с картофелем	200	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
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
484/2016	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>23,34</b>	<b>23,81</b>	<b>104,63</b>	<b>734,51</b>	<b>21,22</b>	<b>344,65</b>	<b>91,14</b>	<b>6,88</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1270</b>	<b>49,42</b>	<b>46,27</b>	<b>188,45</b>	<b>1285,04</b>	<b>34,22</b>	<b>612,16</b>	<b>188,71</b>	<b>11,21</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>13060</b>	<b>487,32</b>	<b>441,15</b>	<b>1898,56</b>	<b>12985,76</b>	<b>946,03</b>	<b>6314,90</b>	<b>2266,93</b>	<b>128,01</b>
	<b>СРЕДНЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1306</b>	<b>48,73</b>	<b>44,11</b>	<b>189,86</b>	<b>1298,58</b>	<b>94,60</b>	<b>631,49</b>	<b>226,69</b>	<b>12,80</b>

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