



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

Л.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

2026 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ г. Алушты 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ 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.Титов, 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 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., Гаппаров 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 «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

г.Алушта 2026г.

Основное меню для детей 5-11 классов

Основное меню для детей 5-11 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.				
Завтрак										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	220	22,91	21,72	54,35	575,14	1,76	377,33	59,34	1,48
ПП	Сгущенное молоко (в индив.упаковке)	7	0,56	0,60	3,92	23,10	0,07	21,49	2,38	0,01
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	567	27,0	23,05	94,95	769,55	14,68	429,51	86,96	4,92
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
286/2016	Плов из говядины	250	25,50	23,88	40,63	495,00	0,43	28,92	42,66	2,86
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	2,80	2,52
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	980,00	35,38	31,01	119,03	916,75	58,16	155,67	129,71	11,89
	Всего за день :	1547	62,35	54,06	213,99	1686,30	72,84	585,18	216,67	16,81
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.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,09	286,67	20,91	0,04
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	Итого завтрак:	650	21,12	28,04	82,49	658,60	25,14	458,55	74,16	4,14
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	14,60	37,58	25,17	1,50
122/2016	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
ТТК	Шницель говяжий с соусом	100	14,36	17,28	12,64	243,78	1,21	1,25	2,04	0,08
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
	Итого обед:	1010	38,85	42,45	144,90	986,95	45,19	367,05	253,44	11,86
	Всего за день :	1660	59,98	70,49	227,39	1645,55	70,33	825,60	327,60	16,01

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.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	29,58	18,45	23,74	1,24
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого завтрак:	660	20,25	19,02	128,52	795,74	75,27	238,90	146,92	6,86
Обед										
47/2017	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	1,78
824/2022	Компот из ягод	200	0,20	0,08	15,43	64,65	40,00	7,42	6,20	0,30
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	1080	39,7	40,3	118,3	999,5	93,3	551,9	183,4	7,7
	Всего за день :	1740	59,98	59,29	246,81	1795,29	168,54	790,83	330,31	14,61
День 4										
№, 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.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
238/2016	Омлет паровой с мясом	200	25,13	28,59	9,24	374,12	0,85	146,83	38,12	4,03
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	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
	Итого завтрак:	610	34,21	38,09	73,72	753,22	18,60	209,73	108,17	10,95
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
252/2022	Суп Харчо	250	9,04	13,13	14,40	211,93	2,69	16,61	22,18	1,13
234/2017	Шницель натуральный рыбный	130	13,82	16,43	24,73	272,29	0,70	79,00	44,14	1,56
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке).	130	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого обед:	970	36,60	47,30	150,79	1209,08	54,82	439,28	170,88	10,48
	Всего за день :	1580	70,82	85,39	224,51	1962,30	73,42	649,01	279,05	21,42

День 5										
№, 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.				
Завтрак										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	270	17,06	12,74	47,04	340,51	1,75	171,31	49,08	0,79
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
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
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	Итого завтрак:	770	30,71	28,97	95,79	737,41	3,26	508,40	118,63	4,12
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
278/2022	Суп куриный	250	5,88	2,25	8,41	118,00	0,25	1,88	2,50	0,19
297/2017	Фрикадельки из мяса птицы	100	12,47	18,61	7,36	247,27	0,92	44,01	13,10	1,04
143/2017	Овощное рагу	180	2,89	19,79	15,48	255,60	22,52	66,89	29,27	1,08
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
ПП	Молоко в индив.упак. 1/200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
	Итого обед:	1110	34,88	47,76	125,58	1111,45	40,84	398,51	156,47	6,67
	Всего за день :	1880	65,59	76,73	221,37	1848,86	44,10	906,91	275,09	10,79
День 6										
№, 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.				
Завтрак										
22/2016	Горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	3,90	10,00	7,14	0,34
210/2016	Омлет натуральный	200	13,61	15,87	2,56	215,84	0,57	115,35	19,45	2,80
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
ПП	Молоко в индив.упак. 1/200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
	Итого завтрак:	760	29,35	30,62	104,55	822,82	7,87	401,09	133,01	7,56
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
157/20216	Щи из квашеной капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74
255/2017	Печень по-строгановски	120	16,76	20,27	22,74	246,28	31,81	203,50	20,08	6,34
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	Сок фруктовый (в инд.уп. порцион.) 1/200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	Творожок (в инд.упак.порцион.) 1/95	95	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28
	Итого обед:	1025	43,9	36,8	140,4	973,0	80,6	566,0	223,0	17,4
	Всего за день :	1785	73,21	67,46	244,91	1795,79	88,49	967,08	355,98	24,96

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.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
404/2021	Оладьи из печени	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
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	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	750	29,74	19,59	113,77	776,77	66,59	261,51	134,49	15,89
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
101/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
234/2017	Шницель натуральный рыбный	130	13,82	16,43	24,73	272,29	0,702	79,001	44,14	1,56
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,536	9,336	47,148	290,4	0	4,956	21,60	0,444
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	1040	27,24	32,90	137,07	927,57	44,49	205,40	152,19	8,95
	Всего за день :	1790	56,98	52,49	250,84	1704,34	111,08	466,91	286,67	24,83
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.				
Завтрак										
378/2022	Плов из риса с курагой	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	58,54	1,83
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке) 1/200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	580	16,89	30,23	99,15	741,57	12,65	398,50	112,09	5,18
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
278/2022	Суп куриный	250	5,88	2,25	8,41	118,00	0,25	1,88	2,50	0,19
891/2022	Вареники с картофелем со сметаной	250	5,91	5,91	37,60	340,73	13,00	247,81	22,58	1,28
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Творожок порц. (в инд.упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14
	Итого обед:	1025	30,10	17,92	126,69	939,81	40,35	675,96	123,22	7,74
	Всего за день :	1605	46,99	48,15	225,84	1681,38	53,00	1074,45	235,31	12,92

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.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60
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	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
12.10/2014	Кондитерское изделие (Соломка)	40	4,28	2,12	28,12	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92
	Итого завтрак:	560	23,73	25,79	107,30	769,81	5,37	325,71	139,18	5,45
Обед										
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,50	24,00	9,00	0,42
159/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,06	3,50	36,01	179,69	100,00	160,99	64,50	1,55
492/2022	Азу из говядины с картофелем	250	15,75	10,00	25,50	257,50	9,50	42,50	55,00	3,00
484/2016	Сок фруктовый (порц.в инд.упаковке.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,63	3,43	26,04	28,23	0,00	10,15	7,00	0,74
13/2016	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	925	29,41	31,48	147,07	873,32	118,00	275,44	177,15	10,83
	Всего за день :	1485	53,14	57,27	254,37	1643,13	123,37	601,15	316,33	16,28
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.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	130	13,82	16,43	24,73	272,29	0,70	79,00	44,14	1,56
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
484/2016	Сок фруктовый (порц.в инд.упаковке.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	830	22,77	21,58	127,31	821,46	51,42	306,87	125,56	8,15
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
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
524/2022	Голубцы ленивые с соусом	250	21,28	23,28	22,51	386,53	73,95	46,13	59,34	3,10
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
11.17/2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
ПП	Кисломолочный продукт (порц.в инд.упак.)	90	26,10	1,44	9,63	61,20	1,40	216,00	24,00	0,20
	Итого обед:	980	60,5	43,3	107,3	984,0	300,6	444,4	171,3	8,9
	Всего за день :	1810	83,30	64,85	234,60	1805,48	352,01	751,27	296,90	17,07
	ВСЕГО за 10 дней:	16882	632,33	636,18	2344,62	17568,42	1157,18	7618,39	2919,90	175,70
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1688	63,23	63,62	234,46	1756,84	115,72	761,84	291,99	17,57

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак ,Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	45,00	46,00	191,50	1360,0
Фактическое значение	63,23	63,62	234,46	1756,84

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1688,0