

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО «Симферопольская Кулинарная
Компания»

Д.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) льготной категории
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное 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. 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 ШГУ), 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 НИЦ 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.Гребраженская и др. - М.:2010. - 496с.

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

* Картогекса 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

* Картогекса 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 НИЦЗД 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.

Симферопольский район 2024год

7-11лет 2 смена (льготная категория)

Неделя 1

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	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 ГОВЯДИНОЙ	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
Полдник										
1027/2022	БУЛОЧКА	80	10,86	11,51	15,91	200,00	20,08	1,68	2,80	0,08
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
	Итого полдник:	380	11,212	11,862	34,514	281,26	30,62	24,89	17,36	147,52
	Всего:	1100,00	27,78	25,60	112,62	792,28	127,67	198,90	127,98	220,92

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пш)/ овощи натур. (помидор)*	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	24,39	1,21
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕЦ, КУРИНЫЙ	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	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого обед:	880	29,9	30,8	145,8	983,2	67,5	167,3	166,5	12,1
Полдник										
54-20/7-11Л	ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	6,53	7,14	3,20	102,33	5,35	66,66	12,66	8,73
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	5,37	3,56	70,40
	Итого полдник:	330	8,17	14,55	23,27	256,69	7,02	79,03	22,87	79,79
	Всего:	1210	38,07492	45,39452	169,0447	1239,91054	74,48574	246,3007	189,3634	91,92562

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	31,84	18,38	0,82
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	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
373/2017	ЯБЛОКИ, ФАРИШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	120	13,00	7,05	23,83	215,16	7,33	122,65	22,21	2,05
	Итого обед:	890	52,43	49,04	137,01	1163,18	60,90	457,99	229,00	15,91
Полдник										
366/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	29,57	25,27	11,00
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	144,94	33,52	20,00
	Итого полдник:	380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	267,11	68,89	31,38
	Всего:	1270,00	63,98	58,87	179,63	1471,49	62,67	725,09	297,89	47,29

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
47/70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (Салат из капусты свежей)*	60	0,95	3,05	4,94	52,57	15,18	15,14	11,76	0,56
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
370/2016	ШЛОВ 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	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пир) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
	Итого обед:	745	28,10	27,43	131,64	889,91	32,00	240,00	100,54	6,11
Полдник										
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	148,80	25,95	30,79
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	0,51	0,35	6,29	30,63	0,07	8,22	7,09	4,70
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
	Итого полдник:	330	16,61	11,73	34,10	311,38	1,07	160,78	36,12	105,49
	Всего:	1075,00	44,70	39,16	165,74	1201,29	33,07	400,78	136,66	111,60

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	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
11.1.7/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 (яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого обед:			22,80	11,60	87,67	570,50	265,18	233,26	154,31	19,90
Полдник										
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	18,20
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
Итого полдник:			1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	84,71	28,352	165,64
Всего:			24,7683	15,8482	132,0702	797,764	276,2775	317,965	182,6615	185,5382

Неделя 2

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (шт)	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	ГОРБУША 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:			31,16	24,64	97,12	739,62	38,95	102,74	66,28	6,35
Полдник										
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20	150	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	123,00	27,58	6,52
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
Итого полдник:			3,592	8,152	70,20	373,26	11,66	146,21	42,14	153,96
Всего:			34,752	32,792	167,324	1112,88	50,61	248,95	108,42	160,31

День 7												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед												
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92	5,08	72,09	13,21	0,77		
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00		
318/363/2016	КОЛЛЕТА 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	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37		
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИТОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблока) **	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	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	226,35	203,62	234,30	12,32		
Полдник												
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец) *	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,98	3,40	2,80	0,10		
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 40/40	80	10,60	8,98	2,81	148,00	3,20	22,40	12,00	0,08		
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,17	2,89	14,7	93,77	25,95	46,43	33,01	1,23		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	126,60	15,40	110,00		
	Итого полдник:	420	15,95	13,4	43,63	372,17	31,46	203,43	69,81	111,79		
	Всего:	1290	47,798	37,288	152,942	1167,09	257,806	407,0496	304,1064	124,11438		
День 8												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед												
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец) *	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00		
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21		
492/2022	АЗУ из говядины с картофелем	200	18,02	19,28	27,49	356,24	29,28	33,39	56,04	2,94		
373/2017	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	120	13,00	7,05	23,83	215,16	7,33	122,65	22,21	2,05		
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16		
	Итого обед:	850	44,17	35,93	119,08	983,87	62,10	459,38	169,84	20,32		
Полдник												
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	2,75	12,00	16,24		
471/2022	ФИШБОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	31,35	32,61	339,46		
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	70,00		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	4,95	8,55	3,60		
	Итого полдник:	375	12,1	4,93	41,2	257,78	0,609	42,8143	56,2422	429,2999		
	Всего:	1225	56,26692	40,85852	160,2807	1241,65054	62,71224	502,195	226,0856	449,62472		

День 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Обед											
7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пш)/ овощи натур. (помидор)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06	
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80	
299/2016	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,71	10,52	13,28	232,56	2,52	14,76	26,35	1,62	
143/2017	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	55,40	24,39	0,90	
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пш) I 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	

Полдник

421/2017	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	80	10,86	11,51	15,91	200,00	20,08	1,68	2,80	0,08
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
	Итого полдник:	380	11,21	11,862	34,514	281,26	30,62	24,89	17,36	147,52
	Всего:	1165	37	48,382	136,598	1159,34	79,518	159,712	128,068	155,6756

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Обед											
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36	
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77	
234/366/2011-2012	БИТОЧКИ 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 ВЯЗКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33	
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблока)**	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	10,50	14,00	1,16	
	Итого обед:	880	20,172	22,63	113,324	745,96	36,564	152,048	122,552	7,8365	

Полдник

70/71/2010	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (помидор)*	25	0,28	0,05	0,95	5,50	4,37	3,50	5,00	0,22
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15,19	186,00	9,70	31,53	33,16	101,04
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	126,60	15,40	110,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
	Итого полдник:	395	14,08	11,6	41,88	319,5	15,4	166,23	60,16	211,6384
	Всего:	1275	34,247	34,23	155,204	1065,46	51,964	318,278	182,712	219,4749
	ВСЕГО за 10 дней:	12085	409,37	378,42	1531,45	11249,16	1076,78	3525,23	1883,94	1766,47
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1209	40,94	37,84	153,15	1124,92	107,68	352,52	188,39	176,65