

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО "Строительная Кулинарная  
Компания"

Л.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 исполнителя 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. Шарфатдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

\* СанПин 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

\* Картошка блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфатдинов 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., Гапбаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

\* Картошка 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 «АППОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онщенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2024год



7-11 лет. Имена (льготная категория)

Неделя 1

День 1

№, 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					
<b>Завтрак</b>										
7.46/2010	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (пш)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	114,04	12,67	1,03
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	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
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (пш)	200	1,0	0,2	20,2	92	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,652</b>	<b>10,9205</b>	<b>93,163</b>	<b>538,25</b>	<b>24,7435</b>	<b>175,485</b>	<b>64,67</b>	<b>8,634</b>
<b>Обед</b>										
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
<b>Итого обед:</b>			<b>16,57</b>	<b>13,74</b>	<b>78,10</b>	<b>511,02</b>	<b>97,05</b>	<b>174,01</b>	<b>110,62</b>	<b>73,40</b>
<b>Всего:</b>			<b>31,22</b>	<b>24,66</b>	<b>171,27</b>	<b>1049,27</b>	<b>121,79</b>	<b>349,50</b>	<b>175,29</b>	<b>82,03</b>

День 2

№, 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					
<b>Завтрак</b>										
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пш) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,07</b>	<b>11,54</b>	<b>83,00</b>	<b>554,27</b>	<b>215,10</b>	<b>153,84</b>	<b>16,45</b>	<b>2,23</b>
<b>Обед</b>										
7.46/70/71/2010	ИГРА 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 РУБЕЦ, 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
<b>Итого обед:</b>			<b>29,9</b>	<b>30,8</b>	<b>145,8</b>	<b>983,2</b>	<b>67,5</b>	<b>167,3</b>	<b>166,5</b>	<b>12,1</b>
<b>Всего:</b>			<b>41,0</b>	<b>42,4</b>	<b>228,8</b>	<b>1537,5</b>	<b>282,6</b>	<b>321,1</b>	<b>182,9</b>	<b>14,4</b>



День 3

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
299/363/2016	"ЕЖИК" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	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
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	0,056	0,004	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>18,5105</b>	<b>19,3522</b>	<b>68,1114</b>	<b>522,656</b>	<b>38,7225</b>	<b>125,75</b>	<b>97,0615</b>	<b>5,7297</b>
<b>Обед</b>										
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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (облоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>39,78</b>	<b>42,34</b>	<b>121,80</b>	<b>989,38</b>	<b>64,04</b>	<b>354,78</b>	<b>218,27</b>	<b>16,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1430,00</b>	<b>58,29</b>	<b>61,69</b>	<b>189,91</b>	<b>1512,04</b>	<b>102,77</b>	<b>480,53</b>	<b>315,33</b>	<b>22,15</b>

День 4

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	15,45	16,30	21,36	309,71	0,59	207,90	31,91	1,03
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (снежок)***	200	5,6	5,2	8	106	1,26	216,00	25,20	0,18
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (облоки)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>25,412</b>	<b>24,421</b>	<b>68,2072</b>	<b>602,381</b>	<b>12,4265</b>	<b>466,242</b>	<b>93,6</b>	<b>5,1252</b>
<b>Обед</b>										
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	ПЛОВ 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	0,56	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 (пирог) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>28,10</b>	<b>27,43</b>	<b>131,64</b>	<b>889,91</b>	<b>32,00</b>	<b>240,00</b>	<b>100,54</b>	<b>6,11</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1285,00</b>	<b>53,51</b>	<b>51,85</b>	<b>199,85</b>	<b>1492,29</b>	<b>44,42</b>	<b>706,24</b>	<b>194,14</b>	<b>11,23</b>



День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жирн, г					
<b>Завтрак</b>									
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	11,76	159,36	53,88	1,25
ПП	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	0,56	61,50	13,79	3,26
767/2022	БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	200	6,28	5,30	24,77	2,60	250,37	36,94	0,74
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	0,00	6,90	9,90	0,57
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,09</b>	<b>21,93</b>	<b>101,16</b>	<b>14,92</b>	<b>478,134</b>	<b>114,516</b>	<b>5,8222</b>
<b>Обед</b>									
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	12,00
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	15,99	50,28	19,72	0,89
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	50,81	50,10	0,95
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	25,95	76,43	33,01	1,23
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	200,00	12,09	3,40	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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>22,80</b>	<b>11,60</b>	<b>87,67</b>	<b>265,18</b>	<b>233,26</b>	<b>154,31</b>	<b>19,90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1375</b>	<b>40,8863</b>	<b>33,5262</b>	<b>188,8262</b>	<b>280,0975</b>	<b>711,389</b>	<b>268,8255</b>	<b>25,7204</b>

Неделя 2

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жирн, г					
<b>Завтрак</b>									
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	2,34	6,00	5,70	0,39
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	0,47	94,38	15,92	2,30
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20	150	3,24	7,80	51,60	1,12	123,00	27,58	6,52
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	0,00	6,90	9,90	0,57
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	0,07	3,77	3,08	0,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>18,9792</b>	<b>21,094</b>	<b>80,6792</b>	<b>3,998</b>	<b>234,05</b>	<b>62,178</b>	<b>10,3765</b>
<b>Обед</b>									
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	60	0,96	3,78	4,44	10,20	10,20	3,12	0,06
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,53	3,34	6,67	23,64	42,83	16,77	0,59
339/366	ГОРБУША ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,20	10,86	5,66	1,11	3,87	3,05	0,15
203/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	5,78	30,45	0,00	12,14	8,14	0,83
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	4,00	14,00	8,00	2,80
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,52	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	0,00	10,50	14,00	1,16
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>31,16</b>	<b>24,64</b>	<b>97,12</b>	<b>38,95</b>	<b>102,74</b>	<b>66,28</b>	<b>6,35</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>50,1392</b>	<b>45,734</b>	<b>177,7992</b>	<b>42,948</b>	<b>336,79</b>	<b>128,458</b>	<b>16,7265</b>



День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
70/7/1/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ 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
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого завтрак:		680	23,7065	17,7202	78,0754	587,946	51,5125	277,975	110,4715	7,1837
<b>Обед</b>										
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
318/63/2016	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 ГРЕЧЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИЛОННИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	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
Всего:		1550	55,5545	41,6082	187,3874	1382,866	277,8585	481,5946	344,7679	19,50808

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11
471/333/2022	ФИШКОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	10,58	8,25	10,16	194,63	3,30	65,47	58,73	1,69
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (пл)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
Итого завтрак:		580	18,3	13,26	80,15	557,28	8,74	110,695	110,45	6,6549
<b>Обед</b>										
70/7/1/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отурец) *	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 на говядине с варфенсис	200	18,02	19,28	27,49	356,24	29,28	33,39	56,04	2,94
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	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	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:		830	31,52	29,23	103,87	810,07	65,24	356,18	159,11	20,84
Всего:		1410	49,82	42,49	184,02	1367,35	73,98	466,87	269,56	27,49



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						
Завтрак	198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	220	7,00	8,05	36,00	246,06	1,84	159,80	50,65	1,28	
	13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02	
	16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0	36,4	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	
	423/2016	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63	
	458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт)***	125	3,5	3,25	5,0	66,25	0,87	150,00	17,50	0,13	
	403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (блоков)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
		Итого завтрак:	705	16,332	22,172	79,554	591,43	14,92	443,145	99,94	5,479	
	Обед	7.46/717/0/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пш) / овоши 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) 1 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	
		ВСЕГО:	1490	42,12	58,692	181,618	1469,51	63,818	577,967	210,648	13,6346	
День 10												
Завтрак	№ 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						
	7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пш)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06	
	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	
	352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57	
	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
		Итого завтрак:	570	24,1745	20,4982	83,6714	593,126	41,0375	258,25	124,6615	4,7427	
	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 ВЯЖАЯ	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 (блоков) **	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	
		Всего:	1450	44,3465	43,1282	196,9954	1339,086	77,6015	410,298	247,2135	12,5792	
	ВСЕГО за 10 дней:	13975	466,86	445,76	1906,46	13729,73	1367,85	4842,30	2337,18	245,44		
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1398	46,69	44,58	190,65	1372,97	136,79	484,23	233,72	24,54		

\* Овощи натуральные - допускается использование мякоти овощей; \*\* Фрукты свежие - допускается использование мякоти фруктов; \*\*\* Кисло-молочный продукт - допускается использование всего кисломолочного продукта.