

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"
Кулинарная
Компания"
М.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее 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 ИТГУ), 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 Первого заместителя 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 (отделенных) 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
- * Картолка 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 Копь 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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- * Картолка 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 НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НИ СРО «АПСОЗ» —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.

5-1 кл. 2 смена (льготная категория)

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
132/Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	49,87	38,74	2,51
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	108,21	44,26	1,83
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	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
	Итого обед:	830	17,83	16,77	75,09	533,51	112,25	206,28	122,99	9,02
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:	1210,00	29,05	28,63	109,60	814,77	142,87	231,17	140,35	156,54

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
7.46/71/70/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (тп)/овощи натур.(помидор)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕН, КУРИНЫЙ	100	17,40	16,80	16,30	286,00	0,90	59,78	22,20	3,62
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,78	6,15	23,10	194,07	37,80	21,56	50,40	1,92
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	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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого обед:	970	29,8	37,6	135,8	1036,3	74,5	201,9	180,6	12,6
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	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,28
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 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:	350	9,69	14,71	33,11	303,69	7,02	83,63	29,47	80,17
	Всего:	1320	39,4508	52,36396	168,916784	1339,94163	81,4783	285,51201	210,03908	92,7347

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,59	36,34	25,08	1,48
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,63	5,67	24,40	167,71	11,70	40,05	22,98	1,03
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 ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	15,06	120,13	4,04
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	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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблока) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого обед:	970	41,23	47,38	127,20	1062,02	72,21	374,70	246,27	17,51
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:	1350,00	52,79	57,21	169,82	1370,33	73,97	641,80	315,16	48,89

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
47/70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (Салат из свежей капусты)*	100	1,58	5,08	8,23	87,61	25,30	42,11	14,35	0,56
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99
286/2016	ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	23,62	18,60	49,20	550,00	0,50	218,87	43,28	2,23
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
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 (пш) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
	Итого обед:	855	31,77	29,68	125,21	991,04	45,58	307,47	107,97	6,10
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	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
	Итого полдник:	350	17,06	13,63	38,35	332,07	1,11	166,26	40,85	101,38
	Всего:	1205,00	48,83	43,31	163,56	1323,10	46,69	473,73	148,81	107,48

День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	23,00	14,00	0,60			
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	4,92	10,93	103,75	19,98	62,80	1,11			
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	50,81	0,95			
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	5,21	26,47	168,85	31,15	39,62	1,48			
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	3,40	0,61			
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	6,60	0,38			
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	11,40	0,90			
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	11,48	2,56			
Итого обед:			22,43	13,27	83,84	572,22	268,87	235,07	8,59			
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:			24,4038	17,52	128,2488	799,478	279,965	319,775	189,6	174,2285		

День 6												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед												
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70		
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,92	1,29	8,35	53,74	29,55	41,19	21,04	0,73		
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	180	6,50	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,97		
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	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		
Итого обед:			31,36	28,59	94,97	769,02	42,16	124,83	74,86	6,63		
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:			34,952	36,742	165,174	1142,28	53,82	271,04	117	160,59		

Неделя 2

День 7	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
	Обед										
	120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,56	13,01	7,36	161,50	120,10	18,74	1,26	
	132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,26	151,28	49,87	38,74	2,51	
	318/363/2016	КОТЛЕТА РУБЛЕЦ, ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 70/30	100	13,28	5,54	13,22	154,64	22,40	50,88	1,35	
	341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	15,06	120,13	4,04	
	11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	3,40	0,61	
	403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	11,48	2,56	
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	6,60	0,38	
	19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	11,40	0,90	
	Итого обед:		970	34,20	31,03	112,07	879,84	232,09	250,17	13,61	
	Полдник										
	70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	4,60	2,80	0,12
	255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	80	10,60	8,98	2,81	148,00	22,40	12,00	0,08	
	354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,17	2,89	14,70	93,77	46,43	33,01	1,23	
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	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	15,97	13,4	43,59	372,37	31,48	204,63	69,81	111,81
	Всего:		1390	50,16783	44,42819	155,66179	1252,2052	454,795	331,1758	125,42326	
День 8											
	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
	Обед			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
	70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
	131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52
	492/2022	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	22,53	24,11	34,37	445,30	36,60	41,74	70,05	3,68
	403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	6,60	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
	Итого обед:		940	34,45	34,71	99,52	855,10	70,46	379,45	172,02	9,84
	Полдник										
	471/2022	ФИШБОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	31,35	32,61	339,46
	303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	2,75	12,00	16,24
	19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	4,95	8,55	3,60
	420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	70,00
	Итого полдник:		375	12,1	4,93	41,2	257,78	0,609	42,81	56,24	429,30
	Всего:		1315	46,6	39,6	140,7	1112,9	71,1	422,3	228,3	439,1

День 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
7.46/17/0/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пш)/овощи натур. (помидор)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99
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	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	66,48	29,26	1,08
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	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
Итого обед:		885	26,24	45,2725	101,535	958,685	53,31	176,33	126,245	8,7945

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:		1265	37,452	57,1345	136,049	1239,945	83,93	201,22	143,605	156,3145

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	250	2,55	6,38	13,78	123,67	23,65	40,80	21,98	0,80
234/366/2011	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	180	2,75	4,74	28,64	168,20	0,00	4,53	19,33	0,40
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	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
Итого обед:		970	18,862	24,158	105,746	723,478	43,29	161,123	119,99	7,532

Полдник

70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (помидор)*	25	0,40	1,57	1,85	22,70	4,25	4,25	1,30	0,03
259/2017	РАГУ ИЗ ПИЦЦЫ	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	14,20	13,12	42,78	336,7	15,28	166,98	56,46	211,4434
Всего:		1365	33,062	37,278	148,526	1060,178	58,57	328,103	176,45	218,9754
ВСЕГО за 10 дней:		13085	396,71	414,26	1486,27	11455,10	1155,93	3629,41	2000,45	1680,32
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		1309	39,67	41,43	148,63	1145,51	115,59	362,94	200,05	168,03

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей; ** Фрукты - допускается использование иных фруктов