



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО НИК "Специитанис"
/И.С. Сафарин/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

« _____ » _____
2025г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) 2я смена
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. Кучма, 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 Мотильный 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 элитемного образовательного учреждения Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-Директор В.Р.Кучма, 2006 г

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделений) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

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

* Х.Х., д.м.н., профессор Коян 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 социальной помощи 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 НИИЗД 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 2025г.

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 | Мг, мг | Fe, мкг |
|----------------|--|-----------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 70/2015 | Овощи натуральные консервированные (огурцы)* | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 3,00 | 13,80 | 8,40 | 0,36 |
| 132/2016 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,70 | 4,44 | 15,42 | 120,68 | 9,20 | 49,25 | 30,61 | 2,00 |
| 327/2022 | Капустя тушеная с мясом | 200 | 5,85 | 8,42 | 13,84 | 156,34 | 73,16 | 86,56 | 35,40 | 1,46 |
| 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 |
| | Итого обед: | 720 | 16,55 | 13,78 | 103,90 | 610,00 | 86,16 | 171,25 | 132,01 | 6,44 |
| Подлинк | | | | | | | | | | |
| 62/2017 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,88 | 49,02 | 1,62 | 8,79 | 12,31 | 0,23 |
| 226/2016 | Макаронь, запеченные с сыром | 120 | 10,00 | 11,84 | 29,39 | 250,24 | 0,06 | 172,00 | 12,54 | 0,82 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | Итого подлинк: | 400 | 12,258 | 12,054 | 53,104 | 374,19 | 1,726 | 188,08 | 33,656 | 1,868 |
| Всего: | | 1120,00 | 28,81 | 25,83 | 157,00 | 984,19 | 87,89 | 359,33 | 165,67 | 8,31 |
| День 2 | | | | | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 70/2015 | Овощи натуральные консервированные (помидоры*) | 60 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 9,60 | 6,00 | 8,40 | 12,00 | 0,54 |
| 131/2010 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,87 | 3,80 | 13,78 | 97,07 | 13,59 | 35,24 | 24,39 | 1,21 |
| ТТК | Шницель рубленый крупный с соусом | 100 | 18,59 | 11,38 | 15,17 | 174,90 | 1,21 | 1,25 | 2,04 | 0,08 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 150 | 6,72 | 1,20 | 39,42 | 205,20 | 0,00 | 25,47 | 73,29 | 2,05 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 457/2016 | Компот из ягод | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| | Итого обед: | 200 | 0,20 | 0,08 | 8,45 | 36,73 | 40,00 | 7,41 | 6,20 | 0,28 |
| Подлинк | | 780 | 33,1 | 17,2 | 107,5 | 669,7 | 60,8 | 96,9 | 148,2 | 6,3 |
| 210/2016 | Омлет натуральнй | 60 | 5,57 | 6,49 | 1,05 | 88,30 | 0,23 | 47,19 | 7,96 | 1,15 |
| Пром. | Повидло | 10 | 0,04 | 0,00 | 6,50 | 41,20 | 0,05 | 1,40 | 0,70 | 0,13 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | Итого подлинк: | 310 | 8,65 | 6,81 | 34,22 | 251,43 | 0,33 | 60,48 | 24,06 | 2,47 |
| Всего: | | 1090 | 41,71 | 24,01 | 141,69 | 921,13 | 61,13 | 157,35 | 172,28 | 8,74 |

| №, рецептура | | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|-----------------------|--|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Обед | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| 8/9/2011 | | Икра свекольная | 60 | 1,17 | 5,06 | 6,94 | 78,05 | 8,76 | 22,55 | 15,10 | 0,90 |
| 15/7/2016 | | Щи из свежей капусты | 200 | 1,53 | 3,34 | 6,67 | 63,60 | 23,64 | 42,83 | 16,77 | 0,59 |
| 25/5/2015 | | Печень по-строгановски | 100 | 13,97 | 16,89 | 18,95 | 205,23 | 26,51 | 169,58 | 16,73 | 5,28 |
| 20/3/2017 | | Макаронные отварные | 150 | 5,45 | 5,78 | 30,45 | 195,71 | 0,00 | 12,14 | 8,14 | 0,83 |
| 18/2/016 | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 19/2/016 | | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 |
| 34/9/2017 | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 5,84 | 33,00 | 0,96 |
| Итого обед: | | | 770 | 27,64 | 31,93 | 156,63 | 867,77 | 59,71 | 268,74 | 114,34 | 10,22 |
| Подлинк | | | | | | | | | | | |
| 18/2/2017 | | Каша молочная рисовая | 150 | 4,53 | 4,38 | 32,77 | 189,17 | 0,97 | 95,17 | 27,26 | 0,44 |
| 16/2/016 | | Сыр твердый | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,07 | 88,00 | 3,50 | 0,00 |
| 18/2/016 | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 54-3-тн/2021 | | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 7,20 | 30,31 | 2,85 | 5,49 | 3,04 | 0,47 |
| Итого подлинк: | | | 380 | 8,43 | 7,50 | 49,81 | 302,88 | 3,89 | 193,26 | 40,40 | 1,29 |
| Всего: | | | 1150,00 | 36,07 | 39,43 | 186,44 | 1170,65 | 63,60 | 462,00 | 154,74 | 11,51 |
| День 4 | | | | | | | | | | | |
| №, рецептура | | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
| Обед | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| 6/7/2017 | | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,00 | 0,43 | 75,06 | 5,77 | 18,72 | 11,71 | 0,49 |
| 12/7/2016 | | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,98 | 3,51 | 13,74 | 95,14 | 13,42 | 20,31 | 21,25 | 0,80 |
| 6/05/2022 | | Ежики куринные с соусом | 90 | 4,42 | 10,54 | 8,53 | 149,05 | 2,14 | 21,26 | 13,46 | 3,41 |
| 34/1/2016 | | Каша гречневая | 150 | 6,34 | 4,91 | 28,61 | 183,75 | 0,00 | 12,55 | 100,11 | 3,37 |
| 18/2/016 | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 19/2/016 | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| 45/1/2016 | | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,95 | 37,33 | 2,00 | 3,41 | 1,80 | 0,46 |
| Итого обед: | | | 770 | 18,68 | 25,72 | 89,96 | 686,53 | 23,33 | 95,35 | 178,63 | 10,64 |
| Подлинк | | | | | | | | | | | |
| 3/73/2017 | | Яблоко, фаршированное творогом | 120 | 13,00 | 7,05 | 23,83 | 215,16 | 7,33 | 122,65 | 22,21 | 2,05 |
| 12.10/2014 | | Кондитерское изделие (печенье) | 15 | 1,12 | 1,47 | 11,16 | 62,10 | 0,00 | 4,35 | 6,00 | 0,32 |
| 4/20/2016 | | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| Итого подлинк: | | | 335 | 14,12 | 8,52 | 41,98 | 305,19 | 7,38 | 129,69 | 30,41 | 2,80 |
| Всего: | | | 1105,00 | 32,80 | 34,24 | 131,94 | 991,72 | 30,71 | 225,04 | 209,04 | 13,44 |

| №, рецептура | | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|-----------------|--|--|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------|---------|---------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Обед | | Овощи натуральные консервированный (огурцы)* | | | | | | | | | |
| 70/2015 | | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 3,00 | 13,80 | 8,40 | 0,36 |
| 101/2011 | | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 15,99 | 50,28 | 19,72 | 0,89 |
| 331/2016 | | Плов из птицы | 200 | 20,35 | 6,82 | 37,55 | 293,17 | 4,17 | 22,20 | 92,29 | 1,78 |
| 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 |
| 349/2017 | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | 0,00 | 18,33 | 66,33 | 26,00 | 18,21 | 12,00 | 0,82 |
| Итого обед: | | | 720 | 27,38 | 11,38 | 92,01 | 579,10 | 49,16 | 120,29 | 157,01 | 5,51 |
| Подлинка | | Булочка "Веснушка" | | | | | | | | | |
| 1029/2022 | | | 100 | 5,49 | 3,49 | 51,01 | 254,47 | 0,00 | 9,16 | 8,00 | 0,62 |
| 420/2016 | | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| Итого подлинка: | | | 300 | 5,49 | 3,49 | 58 | 282,4 | 0,05 | 11,85 | 10,2 | 1,05 |
| Всего: | | | 1020 | 32,87 | 14,87 | 150,006 | 861,5 | 49,21 | 132,14 | 167,21 | 6,56 |
| День 6 | | Неделя 2 | | | | | | | | | |
| №, рецептура | | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Обед | | Овощи натуральные консервированный (помидоры)* | | | | | | | | | |
| 70/2015 | | | 60 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 9,60 | 6,00 | 8,40 | 12,00 | 0,54 |
| 157/20216 | | Щи из свежей капусты | 200 | 1,53 | 3,34 | 6,67 | 63,60 | 23,64 | 42,83 | 16,77 | 0,59 |
| 203/2017 | | Макароньы отварные | 100 | 14,69 | 17,93 | 13,57 | 255,18 | 1,19 | 286,96 | 51,90 | 1,36 |
| 18/2016 | | Хлеб пшеничный | 150 | 5,45 | 5,78 | 30,45 | 195,71 | 0,00 | 12,14 | 8,14 | 0,83 |
| 19/2016 | | Хлеб ржаной | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 349/2017 | | Компот из смеси сухофруктов | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| Итого обед: | | | 200 | 0,75 | 0,00 | 18,33 | 66,33 | 26,00 | 18,21 | 12,00 | 0,82 |
| Подлинка | | Макароньы, запеченные с сыром | | | | | | | | | |
| 226/2016 | | | 120 | 10,00 | 11,84 | 29,39 | 250,24 | 0,06 | 172,00 | 12,54 | 0,82 |
| 18/2016 | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 54-3-гн/2021 | | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 7,20 | 30,31 | 2,85 | 5,49 | 3,04 | 0,47 |
| Итого подлинка: | | | 340 | 11,58 | 12,01 | 46,43 | 327,55 | 2,906 | 182,09 | 22,184 | 1,674 |
| Всего: | | | 1120 | 39,68 | 39,8 | 146,108 | 1064,17 | 59,736 | 569,73 | 153,294 | 7,924 |

День 7

| № рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|---------------------------|--|------------------------|-------------------------|----------------|--------------------|--|--|-------------------|----------------|---------------|----------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 70/2015 | Овощи натуральные консервированный (огурцы)* | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 3,00 | 13,80 | 8,40 | 0,36 | |
| 131/2010 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,87 | 3,80 | 13,78 | 97,07 | 13,59 | 35,24 | 24,39 | 1,21 | |
| 471/2022 | Филе рыбы с соусом | 100 | 20,05 | 9,44 | 11,57 | 110,56 | 2,43 | 295,43 | 35,51 | 1,02 | |
| 303/2017 | Каша пшеничная | 150 | 4,00 | 4,24 | 24,55 | 154,40 | 0,00 | 4,13 | 18,00 | 0,37 | |
| 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 | |
| 451/2016 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,95 | 37,33 | 2,00 | 3,41 | 1,80 | 0,46 | |
| | Итого обед: | 770 | 30,84 | 18,18 | 86,23 | 535,96 | 21,02 | 367,81 | 112,70 | 5,08 | |
| Подлинк | | | | | | | | | | | |
| 210/2016 | Омлет натуральный | 60 | 5,57 | 6,49 | 1,05 | 88,30 | 0,23 | 47,19 | 7,96 | 1,15 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 | |
| 16/2016 | Сыр твердый | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0,07 | 88,00 | 3,50 | 0,00 | |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | |
| | Итого подлинк: | 300 | 10,17 | 9,68 | 22,80 | 223,13 | 0,35 | 144,78 | 23,56 | 2,15 | |
| День 8 | | 1070 | 41,01 | 27,86 | 109,02 | 759,09 | 21,37 | 512,59 | 136,26 | 7,23 | |
| № рецептура | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 67/2017 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,00 | 0,43 | 75,06 | 5,77 | 18,72 | 11,71 | 0,49 | |
| 132/2016 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,70 | 4,44 | 15,42 | 120,68 | 9,20 | 49,25 | 30,61 | 2,00 | |
| 524/2022 | Голубцы ленивые | 200 | 17,02 | 18,62 | 18,01 | 309,22 | 59,15 | 139,03 | 47,47 | 2,48 | |
| 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 | |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | 0,00 | 18,33 | 66,33 | 26,00 | 18,21 | 12,00 | 0,82 | |
| | Итого обед: | 730 | 28,33 | 29,74 | 81,89 | 717,49 | 100,12 | 244,31 | 132,09 | 7,90 | |
| Подлинк | | | | | | | | | | | |
| 181/2018 | Молочная манная каша | 150 | 4,16 | 7,31 | 28,88 | 198,41 | 0,79 | 91,41 | 13,84 | 0,34 | |
| Пром. | Повидло | 10 | 0,04 | 0,00 | 6,50 | 41,20 | 0,05 | 1,40 | 0,70 | 0,13 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 | |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | |
| | Итого подлинк: | 380 | 5,724 | 7,468 | 52,208 | 314,538 | 0,892 | 100,1 | 23,336 | 1,276 | |
| | Всего: | 1110 | 34,054 | 37,208 | 134,094 | 1032,028 | 101,012 | 344,41 | 155,426 | 9,176 | |

| День 9 | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------|--|
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг | |
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-83 | Салат из капусты | 60 | 1,00 | 6,10 | 5,80 | 81,50 | 23,10 | 27,00 | 10,00 | 0,36 | | |
| 122/2016 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,98 | 3,51 | 13,74 | 95,14 | 13,42 | 20,31 | 21,25 | 0,80 | | |
| 292/2022 | Запеканка картофельная с мясом птицы | 200 | 6,77 | 18,81 | 20,84 | 315,00 | 5,18 | 50,02 | 109,09 | 3,93 | | |
| 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 | | |
| | Итого обед: | 720 | 14,31 | 29,06 | 75,2 | 657,2 | 81,7 | 120,54 | 171,14 | 7,03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1029/2022 | Вулочка "Веснушка" | 100 | 5,49 | 3,49 | 51,01 | 254,47 | 0,00 | 9,16 | 8,00 | 0,62 | | |
| 54-13хн/2022 | Напиток из шиповника | 200 | 0,51 | 0,21 | 10,24 | 54,57 | 150,00 | 9,09 | 2,55 | 0,46 | | |
| | Итого полдник: | 300 | 6,00 | 3,7 | 61,25 | 309,04 | 150 | 18,25 | 10,55 | 1,08 | | |
| | Всего: | 1020 | 20,31 | 32,76 | 136,436 | 966,21 | 231,7 | 138,79 | 181,69 | 8,11 | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг | |
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 62/2015 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,70 | 0,05 | 6,12 | 28,48 | 2,70 | 14,65 | 20,52 | 0,39 | | |
| 137/2016 | Суп крестьянский | 200 | 2,19 | 5,18 | 10,93 | 101,10 | 18,92 | 32,83 | 24,15 | 0,77 | | |
| 406/2022 | Паста сливочная | 200 | 17,07 | 19,82 | 31,43 | 372,22 | 17,13 | 141,36 | 51,09 | 1,48 | | |
| 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 | | |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | 0,00 | 18,33 | 66,33 | 26,00 | 18,21 | 12,00 | 0,82 | | |
| | Итого обед: | 730 | 25,732 | 25,734 | 96,5072 | 714,326 | 64,75 | 226,15 | 138,06 | 5,57 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 198/2016 | Каша молочная пшеница с куратой | 150 | 9,15 | 11,27 | 29,99 | 253,50 | 1,52 | 127,60 | 41,50 | 1,03 | | |
| 12.10/2014 | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,49 | 1,96 | 14,88 | 82,80 | 0,00 | 5,80 | 8,00 | 0,43 | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 | | |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | | |
| | Итого полдник: | 390 | 12,16 | 13,39 | 61,70 | 411,23 | 1,57 | 140,69 | 58,30 | 2,26 | | |
| | Всего: | 1120 | 37,90 | 39,12 | 158,21 | 1125,56 | 66,32 | 366,84 | 196,36 | 7,83 | | |
| | ВСЕГО за 10 дней: | 10925 | 345,20 | 315,14 | 1450,95 | 9876,24 | 772,68 | 3268,21 | 1691,96 | 88,81 | | |
| | СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ: | 1093 | 34,52 | 31,51 | 145,10 | 987,62 | 77,27 | 326,82 | 169,20 | 8,88 | | |