



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО НПК "Спецпитание"

Л.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

2025 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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 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
- \* Картоотека 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
- \* Картоотека 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 2025год

**Основное меню завтрак, обед для детей 5-11 классов**

**Неделя 1**

**День 1**

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
<b>Завтрак</b>											
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	17,50	20,50	7,50	0,35	
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03	
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	
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,61</b>	<b>20,26</b>	<b>89,09</b>	<b>607,11</b>	<b>20,42</b>	<b>268,99</b>	<b>71,22</b>	<b>5,05</b>	

**Обед**

70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	4,69	27,70	28,51	2,13
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	280	17,96	16,92	47,96	433,00	104,30	312,66	49,04	2,06
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>26,92</b>	<b>28,71</b>	<b>104,30</b>	<b>774,67</b>	<b>261,99</b>	<b>374,45</b>	<b>106,50</b>	<b>6,29</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1330</b>	<b>47,53</b>	<b>48,97</b>	<b>193,39</b>	<b>1381,78</b>	<b>282,41</b>	<b>643,44</b>	<b>177,72</b>	<b>11,34</b>

**День 2**

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
<b>Завтрак</b>											
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25	
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02	
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	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	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>21,53</b>	<b>17,55</b>	<b>79,61</b>	<b>524,83</b>	<b>14,55</b>	<b>285,19</b>	<b>84,00</b>	<b>4,26</b>	

**Обед**

47/2015	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	15,18	25,19	8,62	0,34
54-18с/2022	Свекльник со сметаной	250	1,34	11,62	8,58	157,25	10,29	171,11	18,63	0,97
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	28,80	87,84	2,44
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>33,81</b>	<b>27,18</b>	<b>116,11</b>	<b>798,88</b>	<b>51,47</b>	<b>371,61</b>	<b>218,50</b>	<b>7,64</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1390</b>	<b>55,34</b>	<b>44,73</b>	<b>195,72</b>	<b>1323,71</b>	<b>66,02</b>	<b>656,80</b>	<b>302,50</b>	<b>11,90</b>

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.				
<b>Завтрак</b>										
605/2016	Тефтели из мяса пицы с соусом 65/35	100	12,56	5,66	14,66	154,17	0,03	12,37	46,60	0,85
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	189,56	25,95	145,89	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	10,35	14,85	0,85
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 плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>22,36</b>	<b>9,59</b>	<b>89,39</b>	<b>573,65</b>	<b>175,98</b>	<b>190,90</b>	<b>119,79</b>	<b>5,18</b>
<b>Обед</b>										
8.9/2011	Икра свекольная	100	1,65	3,41	10,03	149,27	10,58	31,47	20,30	1,24
159/2016	Щи зеленые	250	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
341/2016	Каша гречневая	180	7,57	4,45	32,28	207,24	0,00	12,36	120,00	4,03
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
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>28,68</b>	<b>28,03</b>	<b>115,04</b>	<b>824,02</b>	<b>157,09</b>	<b>360,81</b>	<b>232,83</b>	<b>13,35</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1405</b>	<b>51,04</b>	<b>37,62</b>	<b>204,43</b>	<b>1397,67</b>	<b>333,07</b>	<b>551,71</b>	<b>352,62</b>	<b>18,53</b>
<b>День 4</b>										
№, 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.				
<b>Завтрак</b>										
181/2011	Каша жидкая молочная манная	200	5,81	10,20	30,83	239,00	1,11	126,66	19,33	0,44
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
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	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>11,28</b>	<b>19,53</b>	<b>77,40</b>	<b>534,93</b>	<b>11,16</b>	<b>165,65</b>	<b>60,83</b>	<b>5,20</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
122/2016	Рассольник ленинградский	250	1,22	7,58	15,89	119,58	13,12	73,62	11,55	0,43
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>26,55</b>	<b>27,42</b>	<b>105,74</b>	<b>759,69</b>	<b>21,81</b>	<b>397,52</b>	<b>88,91</b>	<b>6,05</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1325</b>	<b>37,83</b>	<b>46,95</b>	<b>183,13</b>	<b>1294,62</b>	<b>32,97</b>	<b>563,17</b>	<b>149,74</b>	<b>11,25</b>

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.				
<b>Завтрак</b>										
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	250	7,65	8,06	26,81	229,93	1,30	140,47	63,66	1,50
465/2006	Блинчики с повидлом 65/10	75	5,63	6,60	30,34	180,64	12,03	92,24	15,28	0,68
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>15,56</b>	<b>14,90</b>	<b>78,89</b>	<b>509,00</b>	<b>13,38</b>	<b>242,30</b>	<b>91,04</b>	<b>3,18</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
82/2015	Борщ с капустой и картофелем	250	1,61	3,39	10,80	132,58	18,59	30,51	18,71	0,87
471/2022	Фишболлы 60/40	100	20,05	9,44	11,56	176,55	2,43	295,43	35,51	1,02
305/2015	Рис рассыпчатый	180	4,39	13,69	46,20	275,49	0,00	5,42	31,20	0,63
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>30,12</b>	<b>26,98</b>	<b>104,43</b>	<b>740,55</b>	<b>50,02</b>	<b>374,57</b>	<b>123,82</b>	<b>4,98</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1385</b>	<b>45,68</b>	<b>41,88</b>	<b>183,32</b>	<b>1249,55</b>	<b>63,40</b>	<b>616,87</b>	<b>214,86</b>	<b>8,16</b>
<b>Неделя 2</b>										
<b>День 6</b>										
№, 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.				
<b>Завтрак</b>										
232/2016	Омлет запеченный	150	14,80	17,60	12,80	312,50	0,82	220,50	25,60	1,64
59/2016	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,09	10,20	47,46	4,50	24,42	34,20	0,64
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,77</b>	<b>18,09</b>	<b>54,59</b>	<b>505,39</b>	<b>5,37</b>	<b>259,11</b>	<b>78,50</b>	<b>3,66</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
157/2016	Щи из свежей капусты	250	1,80	8,10	23,58	152,62	21,90	26,62	14,65	0,54
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
18/2016	Хлеб пшеничный	30	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>715</b>	<b>26,48</b>	<b>27,62</b>	<b>116,13</b>	<b>786,93</b>	<b>54,59</b>	<b>358,72</b>	<b>90,81</b>	<b>5,62</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1215</b>	<b>46,25</b>	<b>45,71</b>	<b>170,71</b>	<b>1292,32</b>	<b>59,96</b>	<b>617,83</b>	<b>169,31</b>	<b>9,28</b>

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.				
<b>Завтрак</b>										
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	250	7,65	8,06	26,81	229,93	4,20	140,47	63,66	1,50
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
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>11,09</b>	<b>8,78</b>	<b>63,28</b>	<b>398,86</b>	<b>14,25</b>	<b>168,36</b>	<b>88,06</b>	<b>4,89</b>
<b>Обед</b>										
8.9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	4,69	27,70	28,51	2,13
318/363/2016	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	150,60	1,19	286,96	51,90	1,36
341/2016	Каша гречневая	180	7,58	10,56	34,29	211,73	0,00	12,43	120,00	4,02
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
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>32,86</b>	<b>29,65</b>	<b>121,85</b>	<b>850,16</b>	<b>163,13</b>	<b>374,56</b>	<b>246,44</b>	<b>10,87</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1450</b>	<b>43,95</b>	<b>38,43</b>	<b>185,13</b>	<b>1249,02</b>	<b>177,38</b>	<b>542,92</b>	<b>334,50</b>	<b>15,76</b>
<b>День 8</b>										
№, 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.				
<b>Завтрак</b>										
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18
291/2017	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	11,50	195,89	92,30	1,78
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>25,51</b>	<b>16,55</b>	<b>73,17</b>	<b>465,10</b>	<b>13,05</b>	<b>225,58</b>	<b>131,40</b>	<b>4,76</b>
<b>Обед</b>										
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,55	3,08	6,19	59,67	37,68	41,12	14,85	0,53
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	250	1,34	11,62	8,58	157,25	10,29	171,11	18,63	0,97
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	168,32	1,20	143,23	45,71	0,83
339/2016	Изделия макаронные отварные (спагетти)	180	6,86	6,24	58,22	210,91	0,00	11,86	9,98	0,99
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
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>1000</b>	<b>27,70</b>	<b>28,90</b>	<b>132,44</b>	<b>826,08</b>	<b>99,17</b>	<b>409,83</b>	<b>134,67</b>	<b>7,91</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1500</b>	<b>53,21</b>	<b>45,45</b>	<b>205,61</b>	<b>1291,18</b>	<b>112,22</b>	<b>635,41</b>	<b>266,07</b>	<b>12,67</b>

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.				
<b>Завтрак</b>										
198/2016	Каша пшеничная молочная с курагой	200	12,20	15,02	39,99	338,00	2,02	170,13	55,33	1,37
16/2016	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	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
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
54-Згн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,92</b>	<b>18,90</b>	<b>83,57</b>	<b>585,71</b>	<b>4,94</b>	<b>289,32</b>	<b>103,57</b>	<b>4,95</b>
<b>Обед</b>										
54-16з-2020/2021	Винегрет с растительным маслом	100	1,39	11,00	7,48	68,50	14,83	19,97	21,21	0,88
150/2016	Суп рыбный	250	4,85	8,50	10,61	169,06	8,12	335,62	26,41	0,78
617/2022	Тефтели из курицы	100	16,36	8,20	14,38	162,58	1,00	13,40	60,40	1,36
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	28,80	87,84	2,44
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
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>900</b>	<b>35,76</b>	<b>29,90</b>	<b>118,42</b>	<b>829,91</b>	<b>25,95</b>	<b>420,30</b>	<b>227,96</b>	<b>8,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1400</b>	<b>56,68</b>	<b>48,80</b>	<b>201,99</b>	<b>1415,62</b>	<b>30,89</b>	<b>709,62</b>	<b>331,53</b>	<b>12,98</b>
<b>День 10</b>										
№, 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.				
<b>Завтрак</b>										
338/2016	Шницель рубленый куриный	50	9,16	6,57	6,80	79,80	0,00	56,25	33,40	0,71
340/2016	Изделия макаронные отварные	200	6,60	5,76	42,28	225,03	0,00	145,06	9,59	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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
429/2016	Кисель из яблок	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	0,46
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>21,53</b>	<b>13,21</b>	<b>97,32</b>	<b>530,80</b>	<b>2,00</b>	<b>233,28</b>	<b>80,79</b>	<b>4,69</b>
<b>Обед</b>										
59/2016	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,09	10,20	47,46	4,50	24,42	34,20	0,64
133/2015	Суп картофельный с рисом и мясом	250	14,86	13,98	23,15	244,06	5,36	123,31	17,49	0,64
891/2022	Вареники с картофелем	150	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>27,19</b>	<b>27,45</b>	<b>114,80</b>	<b>794,03</b>	<b>46,26</b>	<b>386,59</b>	<b>117,75</b>	<b>5,68</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>48,72</b>	<b>40,66</b>	<b>212,12</b>	<b>1324,83</b>	<b>48,26</b>	<b>619,87</b>	<b>198,54</b>	<b>10,37</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>13710</b>	<b>486,23</b>	<b>439,20</b>	<b>1935,54</b>	<b>13220,30</b>	<b>1206,58</b>	<b>6157,64</b>	<b>2497,39</b>	<b>122,24</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1371</b>	<b>48,62</b>	<b>43,92</b>	<b>193,55</b>	<b>1322,03</b>	<b>120,66</b>	<b>615,76</b>	<b>249,74</b>	<b>12,22</b>

\*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей; \*\* Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов; \*\*\* Кисломолочный продукт - допускается использование иного кисломолочного продукта.