



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 2023 -2024 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 ПГГУ), 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
- *Картотека 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
- *Картотека 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 НЦЗД 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 2023год

с 12 лет и старше льготная категория			Неделя 1																
День 1																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	44,04	285,63	0,09	0,13	0,07	54,91	0,18	144,24	125,27	15,50	1,24	89,98	144,94	0,04	14,45
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого завтрак:		550	14,74	15,59	87,67	555,05	12,33	0,28	0,16	105,17	0,31	188,25	234,64	57,59	6,38	497,88	147,66	2,08	170,34
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
132/Типов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	0,22	0,08	226,90	0,00	49,87	107,43	38,74	2,51	498,62	34,38	2,82	30,28
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	0,10	0,13	245,85	0,00	108,21	113,71	44,26	1,83	732,49	68,46	0,92	40,20
11 1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	169,25	26,00	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		830	17,47	16,57	96,56	610,76	134,25	0,44	0,29	487,75	0,00	210,73	318,74	126,99	7,06	1631,15	103,48	4,83	75,66
Полдник																			
1027/2022	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,40	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96	124,99	14,41	3,09	13,58
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого полдник:		400	6,84	4,042	79,834	387,83	14,8716	0,196509	0,116359	9,377	0,008415	70,0957	91,4687	31,6208	6,334	633,8088	18,17885	3,37079	91,021565
Всего:		1780,00	39,06	36,20	264,06	1553,63	161,35	0,92	0,56	602,29	0,31	469,08	644,85	216,20	19,76	2762,84	269,32	10,29	337,02
День 2																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
193/2016	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	260	7,79	7,30	42,12	266,33	7,79	7,30	42,12	266,33	0,11	159,49	148,09	24,73	0,56	232,34	11,25	2,55	33,15
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
11 1/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (промышленного производства) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак:		555	15,00	16,86	100,50	627,80	207,79	7,46	42,23	476,38	0,24	194,43	226,79	54,28	2,83	352,23	11,25	2,65	34,76
Обед																			
37/38/39/2016/70	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / СОЛЕННЫЕ	100	1,09	0,14	3,71	21,35	82,25	0,06	1,45	105,70	0,00	15,75	29,40	14,35	0,81	207,90	2,80	0,11	15,40
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	211,08	0,01	25,54	76,64	26,64	0,99	493,25	25,08	2,15	33,83
318/363/2016	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ 70/30	100	13,29	5,54	13,23	154,65	1,60	0,13	0,08	51,97	0,04	22,40	109,55	50,88	1,35	204,24	11,29	15,04	64,33
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	5,21	26,47	168,85	31,15	0,17	0,15	34,86	0,08	55,72	116,57	39,62	1,48	915,92	82,13	1,01	51,75
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		870	23,72	15,42	100,02	636,18	134,78	0,54	1,79	405,11	0,12	136,01	391,06	152,19	6,63	1979,91	122,54	17,49	172,89
Полдник																			
54-20/7-11Л	ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	6,53	7,14	3,20	102,33	5,55	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,63	12,66	1,04	116,89	11,80	1,17	8,73
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
Итого полдник:		350	9,49	14,79	29,95	291,49	7,02	0,16	0,16	106,44	0,25	85,63	128,88	34,27	2,97	218,67	12,44	2,39	84,59
Всего:		1775	48,21	47,07	230,47	1555,46	349,59	8,16	44,18	987,92	0,61	416,07	746,74	240,74	12,43	2550,81	146,23	22,53	292,25

День 3																			
№. рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	0,018	0,01	12,60	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,00	6,00
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	19,6	212,27	2,20	0,069	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	33,77
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,25	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40
Итого завтрак:		550	19,70	19,45	76,81	563,06	33,47	0,39	0,30	78,75	1,08	126,15	327,08	97,66	5,84	1124,78	74,01	4,38	163,65
Обед																			
8/9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,59	0,04	0,05	35,43	0,00	36,34	51,45	25,08	1,48	351,79	6,93	1,23	21,02
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,63	5,67	24,40	167,71	11,70	0,11	0,10	230,01	0,16	40,05	83,97	22,98	1,03	377,51	40,96	3,49	34,35
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,18	0,08	3,30	0,01	15,06	130,15	120,13	4,04	165,50	20,64	2,48	10,02
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,55	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого обед:		970	37,83	41,00	105,58	947,05	40,61	0,52	0,38	285,42	0,17	147,72	532,20	322,29	12,47	1582,50	117,61	33,46	360,36
Полдник																			
366/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	0,04	59,45	0,04	29,57	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,87	11,00
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,01	0,03	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,50	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
Итого полдник:		380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	0,21	0,24	110,23	6,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00	31,38
Всего:		1900,00	69,08	70,29	225,01	1818,41	75,85	1,12	0,92	474,40	7,43	540,98	1126,94	388,84	20,09	3265,24	232,41	45,83	555,39
День 4																			
№. рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	75,24	3,67	13,72	27,93
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
Итого завтрак:		550	10,10	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	0,24	49,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88	191,69
Обед																			
189/2022	ЛЕЧО/ОВОЩИ КВАШЕНЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,52	483,08	45,22	0,74	35,77
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,68	27,75	19,13	113,64
629/2022	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180	7,00	7,34	44,53	272,43	0,00	0,13	0,04	40,50	0,12	27,38	60,21	10,92	1,13	80,51	144,95	0,09	14,74
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		870	35,47	20,60	112,54	784,95	199,70	0,48	0,37	846,36	0,22	170,08	411,08	161,89	8,93	1460,48	289,18	21,67	189,82
Полдник																			
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	75,24	3,67	13,72	27,93
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,36	0,05	0,31	39,60	0,09	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	3,60	36,00
Итого полдник:		350	9,25	11,01	29,49	259,55	0,565	0,133439	0,45246	84,085	0,270928	269,55	309,87	41,6	0,56	378,0776	22,15335	17,9819	69,4868
Всего:		1770,00	54,81	39,28	216,09	1454,87	212,61	0,88	1,06	980,19	0,67	540,39	994,00	270,93	15,62	3396,04	320,34	56,53	451,00

День 5																			
№. рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
193/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,62	0,20	0,23	50,00	0,10	170,85	240,84	67,36	1,54	311,34	43,56	2,55	42,47
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,844	3,7	15,596	117,02	1,30	0,073	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
ПП	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,36	30,83	191,08	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
Итого завтрак:		560	21,66	24,20	98,95	663,65	3,49	0,57	0,53	86,20	6,20	384,19	486,62	124,57	5,87	825,18	87,63	13,64	81,24
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
140/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,15	3,24	18,08	129,81	18,50	0,13	0,10	187,94	0,04	18,65	113,87	36,50	1,73	623,11	15,11	7,01	68,74
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	0,11	0,11	409,94	0,15	50,81	194,16	50,10	0,95	362,22	122,72	11,04	484,87
143/2017	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	0,12	0,10	733,39	0,00	66,48	86,79	29,26	1,08	652,24	7,41	0,78	48,94
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		870	26,13	25,64	83,82	694,10	50,11	0,47	0,36	1337,77	0,19	181,60	483,88	151,30	6,21	1938,36	146,48	20,02	610,13
Полдник																			
ПП	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,36	30,83	307,90	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого полдник:		380	6,162	9,712	49,434	389,164	11,1	0,25898	0,1624	19,38	0,07	84,71	106,276	28,35	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64
Всего:		1810	53,96	59,55	232,20	1746,91	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50	3183,42	270,95	37,89	857,00
Неделя 2																			
День 6																			
№. рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
471 /333/2022	ФИШБОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40	100	10,17	4,35	11,68	126,00	1,46	0,13	0,11	42,02	0,21	44,82	152,28	37,41	1,09	285,99	81,46	10,14	342,10
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,75	4,736	28,642	168,198	0,00	0,031	0,02	27,00	0,08	4,53	59,70	19,33	0,40	40,40	0,54	5,89	19,47
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
Итого завтрак:		550	17,94	9,77	80,00	480,30	1,53	0,30	0,19	69,37	0,28	72,21	309,55	90,12	4,20	468,85	82,96	17,67	439,52
Обед																			
189/2022	ЛЕЧО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49
252/2022	ХАРЧО ГОВЯДИНА	250	9,03	13,12	14,40	211,92	2,68	0,05	0,08	45,75	0,11	16,61	92,03	22,17	1,12	155,60	42,76	2,81	30,26
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	25,78	16,12	47,00	385,80	81,21	0,63	2,71	9677,34	1,47	61,92	509,78	74,66	10,39	1536,30	114,18	48,28	333,80
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		930	40,69	34,40	109,17	875,25	471,44	0,90	3,01	10436,12	1,58	146,49	716,17	149,31	16,90	3332,03	227,99	53,08	467,17
Полдник																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	2,75	49,79	12,00	0,24	33,69	0,45	4,91	16,24
471/2022	ФИШБОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	15,72	0,19	31,35	140,18	32,61	0,89	234,09	80,13	9,69	339,46
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
Итого полдник:		400	12,275	4,955	41,68	260,53	1,829	0,174487	1,129344	41,07	0,2534	47,0643	235,333901	59,7422	2,54004	357,2887	81,81036	15,503	433,5499
Всего:		1880	70,9012	49,1212	230,8437	1616,0823	474,794	1,373882	4,320162	10546,56	2,1172	265,7718	1261,05524	299,1722	23,64429	3158,1639	392,76086	86,2623	1340,2432

День 7																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
173/2017	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	10,80	13,82	55,40	390,00	1,20	0,25	0,22	57,35	0,12	182,46	231,34	55,41	2,92	290,13	37,50	3,91	39,18
13/2018	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	14,20	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,55	0,55	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого завтрак:	590	13,55	21,67	89,01	609,22	13,34	0,34	0,28	107,61	0,25	226,41	282,52	80,40	6,70	624,83	39,27	4,31	187,87
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	2,55	6,38	13,78	123,67	23,65	0,09	0,08	259,82	0,00	40,80	79,81	21,98	0,80	323,76	33,80	7,33	21,25
406/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	240	20,48	23,78	37,71	446,66	20,55	0,17	0,17	88,12	0,16	169,63	224,36	61,30	1,77	306,84	123,72	11,98	85,93
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
	Итого обед:	870	29,63	31,18	109,13	840,83	52,20	0,44	0,33	354,44	0,16	261,23	442,67	135,98	6,45	1004,80	159,40	21,60	119,94
Полдник																			
262/2016	КАША МАННАЯ	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	0,06	0,17	34,95	0,07	124,62	110,26	18,27	0,38	173,43	27,98	1,98	24,58
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
415/2016	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,58	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	0,14	19,92	5,83	123,42	107,20	29,60	1,00	192,06	8,10	1,80	27,80
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,55	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого полдник:	480	10,96	15,4745	60,164	428,205	12,9075	0,17379	0,35775	104,7	6,02825	274,4864	253,588	66,0006	4,34492	663,1082	37,839	4,16	130,484
	Всего:	1940	54,1385	68,3205	258,308	1878,255	78,4475	0,96	0,96001	566,75	6,43765	762,1214	978,774	282,3806	17,49692	2292,7412	236,507	30,069	438,2904
День 8																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
8/18/2010	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,59	1,04	1,24	16,59	1,48	0,01	0,00	14,44	0,00	3,80	11,99	3,61	0,25	20,14	0,00	0,25	0,00
303/2017	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,95	10,74	44,84	315,00	0,00	0,17	0,14	27,00	0,08	29,68	166,67	158,09	5,32	171,02	0,00	30,81	0,17
209/2017	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1шт/50	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,04	0,22	130,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	70,00	10,00	15,35	27,50
ПП	БЛИНЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,48	32,25	0,00	0,00	0,47
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40
	Итого завтрак:	550	23,99	24,96	92,34	650,07	1,55	0,35	0,42	187,47	1,31	81,68	341,15	184,87	8,45	364,16	35,66	50,14	108,70
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	0,22	0,08	226,90	0,00	49,87	107,43	38,74	2,51	498,62	34,38	2,82	30,28
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	0,10	0,13	245,85	0,00	108,21	113,71	44,26	1,83	732,49	68,46	0,92	40,20
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	950	19,71	17,28	93,55	621,87	122,72	0,51	0,32	482,58	0,00	230,33	347,87	141,07	11,96	1981,32	107,24	5,11	153,48
Полдник																			
253/Т	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,01	46,49	103,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19	28,38
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29
ПП	БЛИНЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16
463/2016	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
	Итого полдник:	350	18,17	19,59	41,75	378,65	2,834	0,21882	0,57394	185,96	1,201	301,12	334,5225	46,749	2,18475	447,5735	60,28	21,897	78,8286
	Всего:	1850	61,86158	61,83044	227,63554	1650,5852	127,103	1,07299	1,317644	856,01	2,509	613,125	1023,54148	372,6898	22,59286	2793,051	203,1876	77,1471	341,0048

День 9																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	240	13.08	9.52	58.72	374.10	0.11	0.13	0.07	54.91	0.18	182.46	125.27	20.27	1.65	89.98	144.94	0.04	14.45
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	0.01	45.00	0.13	2.40	3.00	0.05	0.02	3.00	0.00	0.10	0.28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	11.50	33.60	16.50	0.95	51.60	0.00	0.00	0.76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.30	0.60	16.70	87.00	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	16.50	77.60	28.50	2.25	97.60	1.28	2.20	9.60
421/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.52	1.35	15.90	81.00	1.33	0.02	0.09	11.50	3.52	126.60	53.24	13.40	0.41	97.80	4.50	1.00	110.00
	Итого завтрак:	550	21.78	19.12	116.05	725.70	1.44	0.31	0.22	111.41	3.83	339.46	292.71	80.72	5.28	339.98	150.72	3.34	135.09
Обед																			
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3.56	13.01	7.36	161.50	8.46	0.02	0.07	30.48	0.10	120.10	86.50	18.74	1.26	250.46	17.86	0.58	16.78
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.48	4.01	17.20	115.63	16.78	0.09	0.07	211.08	0.01	25.34	76.64	26.64	0.99	493.25	23.08	2.15	33.83
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20.42	20.27	0.05	264.71	2.18	0.08	0.08	11.42	0.00	20.26	188.06	21.06	1.45	320.11	46.68	24.86	141.96
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7.60	5.90	34.33	220.49	0.00	0.18	0.08	3.30	0.01	15.06	130.15	120.13	4.04	165.50	20.64	2.48	10.02
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.38	25.80	0.00	0.00	0.38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.60	38.80	11.40	0.90	48.80	0.64	1.10	4.80
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.12	0.12	22.90	93.90	3.00	0.01	0.01	1.50	0.00	5.40	3.30	2.70	0.72	84.00	0.60	0.09	2.40
	Итого обед:	870	37.02	43.71	98.36	938.03	30.42	0.46	0.34	257.77	0.12	197.56	540.25	207.27	9.74	1387.92	111.49	31.26	210.16
Полдник																			
ПП	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 2ШТ	120	20.02	15.64	12.77	275.98	0.50	0.07	0.29	65.40	1.50	168.72	239.84	25.72	0.67	141.68	10.01	32.07	37.28
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	0.51	0.35	6.29	30.63	0.07	0.00	0.01	1.17	0.00	8.22	14.42	7.09	0.35	30.26	0.46	0.10	4.70
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.98	39.90	0.07	0.00	0.01	0.35	0.00	3.77	5.77	3.08	0.60	17.66	0.00	0.00	70.00
	Итого полдник:	350	20.53	15.9925	29.036	346.51	0.6363	0.07403	0.30765	66.917	1.50153	180.702	260.023	35.889	1.6268	189.598	10.469	32.172	111.975
	Всего:	1770	79.3324	78.825	243.441	2010.235	32.4963	0.841766	0.86605	436.0942	5.445654	717.722	1092.978	323.874	16.6513	1917.4962	272.675	66.767	457.2278
День 10																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	30	0.33	0.06	1.14	6.60	5.25	0.02	0.01	12.60	0.00	4.20	7.80	6.00	0.27	87.00	0.60	0.00	6.00
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	17.22	16.07	20.84	297.50	15.53	0.20	0.18	509.02	0.00	50.46	237.21	53.07	2.63	1026.00	12.99	19.95	161.66
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.76	51.60	0.00	0.00	0.76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	13.20	77.60	22.80	1.80	97.60	1.28	2.20	9.60
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0.11	0.12	25.09	119.20	1.83	0.01	0.01	1.50	0.00	11.46	9.46	3.64	0.57	85.20	0.60	0.09	2.40
	Итого завтрак:	550	23.34	17.05	80.11	586.90	22.61	0.39	0.25	523.12	0.00	88.52	365.67	98.71	6.03	1347.40	15.47	22.24	180.42
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0.80	0.10	1.70	13.00	5.00	0.02	0.02	5.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00
217/2022	БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	7.22	8.64	15.44	169.14	17.38	0.08	0.06	161.25	0.00	55.15	79.90	35.12	1.92	385.13	36.73	2.48	23.25
234/366/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9.45	12.07	13.58	201.55	1.17	0.15	0.13	68.38	0.15	56.75	184.62	32.50	1.17	349.63	101.21	10.86	410.70
381/2022	РИЗОТТО	180	4.04	14.94	39.93	310.81	17.66	0.06	0.16	82.05	0.18	17.31	221.54	34.00	0.76	419.55	121.45	13.03	492.84
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.57	38.70	0.00	0.00	0.57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	13.20	77.60	22.80	1.80	97.60	1.28	2.20	9.60
	Итого обед:	900	27.43	36.67	118.97	926.60	45.21	0.46	0.44	316.78	0.33	186.31	626.86	156.32	9.62	1671.61	262.67	28.57	936.96
Полдник																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0.18	0.03	0.48	2.75	2.50	0.01	1.00	2.50	0.00	5.75	10.50	3.50	0.23	35.25	0.75	0.08	4.25
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10.76	10.04	15.19	186.00	9.70	0.13	0.11	318.14	0.00	31.53	148.26	35.16	1.64	641.64	8.12	12.47	101.04
421/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.52	1.35	15.90	81.00	1.33	0.02	0.09	11.50	3.52	126.60	53.24	13.40	0.41	97.80	4.50	1.00	110.00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.29	19.35	0.00	0.00	0.29
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0.99	0.18	5.01	26.10	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.95	29.10	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
	Итого полдник:	405	14.59	11.715	43.955	331.1	13.53	0.2178	1.21215	332.135	3.52	172.28	253.6981	65.56	3.235	830.6405	13.8462	14.375	219.1734
	Всего:	1855	65.355	65.435	243.035	1844.6	81.35	1.0699	1.90656	1172.035	3.84573	447.11	1246.227	320.59	18.885	3849.649	291.9895	65.188	1336.554
	ВСЕГО за 10 дней:	18330	596.70	575.92	2371.09	17129.05	1658.28	17.69	57.15	18065.61	35.84	5422.86	10191.88	3019.63	185.68	28169.46	2636.37	498.50	6405.98
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1833	59.67	57.59	237.11	1712.91	165.83	1.77	5.72	1806.56	3.58	542.29	1019.19	301.96	18.57	2816.95	263.64	49.85	640.60