



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 год

- * Сборник рецептур 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 рецептур 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
- *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 рецептур 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

Неделя 1																			
День 1																			
№, 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	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	210	6,26	5,87	33,95	214,46	1,30	0,07	0,18	40,90	6,08	149,87	119,17	19,97	0,47	186,26	33,00	2,04	26,58
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
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
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/104	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	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,00	0,13	0,03	0,00	0,00	14,95	54,60	21,45	1,24	83,85	0,00	0,00	1,24
Итого завтрак:		500,00	14,80	18,07	76,16	529,17	3,08	0,21	0,27	129,53	6,35	304,58	258,41	50,28	2,50	310,49	33,00	2,16	98,49
Обед																			
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68
2.32/2010	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/40	90	13,93	16,42	7,97	203,44	25,77	0,24	1,63	6200,58	0,89	10,00	239,28	15,73	5,25	237,38	25,01	29,84	171,30
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	763,08	68,44	0,84	43,12
448/2016	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ/МАНДАРИНЫ)	200	0,27	0,06	24,39	100,68	18,00	0,01	0,01	2,40	0,00	10,86	6,90	3,90	0,16	59,76	0,60	0,15	5,10
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	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:		760	27,48	30,96	99,97	760,13	87,68	0,71	1,91	6414,87	1,96	186,88	554,14	127,76	11,71	1791,82	134,94	36,01	265,79
Всего:		1260	42,28	49,03	176,13	1289,3	90,76	0,92	2,18	6544,4	8,31	491,46	812,55	178,04	14,21	2102,31	167,94	38,17	364,28
Неделя 1																			
День 2																			
№, 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	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	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	12,04
7.30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	61,20	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
403/2016	ЯБЛОКИ 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
Итого завтрак:		530	17,18	13,88	83,68	533,79	14,64	0,30	0,28	131,77	6,17	304,03	302,02	76,87	5,13	862,53	131,54	7,44	110,24
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,55	4,93	10,11	121,48	15,99	0,04	0,05	215,20	0,00	50,28	42,25	19,72	0,89	290,46	4,84	0,51	21,46
331/2016	ПЛОВ КУРИНЫЙ	240	18,38	14,73	50,40	362,85	5,59	0,12	0,09	317,04	0,00	27,04	212,79	91,39	1,86	347,74	94,06	22,78	116,16
11.28/ 2014	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА	200	0,51	0,10	23,99	101,55	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	11,15	10,85	4,00	1,43	121,05	1,00	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:		770	25,83	20,54	113,64	733,79	26,58	0,32	0,21	535,24	0,00	122,37	383,09	156,21	6,92	980,15	101,18	25,49	147,79
Всего:		1300	43,00	34,42	197,32	1267,58	41,23	0,62	0,49	667,01	6,17	426,40	685,11	233,08	12,05	1842,68	232,72	32,93	258,03

Неделя 1																			
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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 115/10	125	18,21	11,57	21,66	267,60	1,38	0,08	0,35	87,11	0,26	211,33	260,29	32,46	0,97	280,42	20,55	27,66	41,06
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
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	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,14	0,05	6,00	0,00	30,70	55,20	27,30	3,59	398,10	2,40	0,36	10,55
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
Итого завтрак:		505	22,61	19,70	68,25	548,86	15,05	0,32	0,44	138,54	0,39	261,30	367,14	79,87	6,16	770,20	22,95	28,14	123,24
Обед																			
70/7/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	0,02	0,02	30,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	0,00	0,06	3,06
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	0,09	0,08	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82	301,74	32,93	2,80	27,48
299/363/2016	"ЕЖИК" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/20	110	12,72	17,42	12,96	259,45	2,69	0,10	0,14	23,65	0,01	15,32	153,47	23,93	1,45	273,88	25,66	1,82	49,56
343/2016	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,21	6,18	10,64	112,96	70,80	0,06	0,08	313,50	0,00	121,87	64,17	32,97	1,18	527,32	21,88	0,68	26,97
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
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	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:		780	25,45	29,30	87,46	727,09	92,85	0,42	0,38	554,81	0,14	209,23	408,63	124,68	8,98	1640,34	83,74	7,56	117,05
Всего:		1285	48,06	49,00	155,71	1275,95	107,90	0,74	0,82	693,32	0,53	470,52	775,77	204,55	15,14	2410,54	106,69	35,70	240,29
Неделя 1																			
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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
8.18/2010	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ 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
318/368/2016	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70/20	90	13,42	5,62	12,72	153,95	0,14	0,13	0,09	19,73	0,04	33,96	115,65	50,19	1,28	187,70	14,27	13,08	65,44
342/2016	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,71	3,79	38,91	204,57	0,00	0,04	0,03	20,25	0,06	16,32	82,35	26,93	0,62	54,12	120,74	7,97	26,38
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	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	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
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:		520	22,08	11,01	89,21	543,81	1,69	0,31	0,16	54,77	0,10	73,65	288,15	108,41	4,41	380,02	135,64	22,40	167,37
Обед																			
185/2016	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	60	1,02	1,97	5,58	44,12	6,21	0,01	0,03	14,14	0,03	26,50	29,11	13,92	0,88	182,38	10,61	0,46	12,96
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06
2.48/1995	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	240	21,41	24,49	30,40	427,50	31,67	0,30	0,43	96,25	0,37	134,21	332,43	66,14	3,36	1266,41	60,62	5,37	114,33
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	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
Итого обед:		750	28,02	30,60	92,48	759,86	54,30	0,50	0,56	283,93	0,40	200,93	501,10	127,71	7,49	2025,97	92,85	9,29	164,33
Всего:		1270	50,1	41,61	181,69	1303,67	55,99	0,81	0,72	338,7	0,5	274,58	789,25	236,12	11,9	2405,99	228,49	31,69	331,7

Неделя 1																			
День 5																			
№, 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																			
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	140	14,58	15,16	2,79	206,04	0,55	0,09	0,53	294,84	2,36	110,11	240,50	18,57	2,68	209,19	38,78	33,10	66,23
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
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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
403/2016	ЯБЛОКИ 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:		500	22,39	26,01	50,85	531,06	12,19	0,26	0,73	364,59	8,32	266,88	409,03	76,20	7,22	737,57	48,64	35,28	172,70
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	0,04	0,05	216,20	0,01	42,83	37,00	16,77	0,59	281,19	27,50	0,31	17,76
257/363/2016	ПЕЩЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/20	110	12,53	3,14	15,64	141,41	2,01	0,13	0,09	30,00	0,14	36,73	182,04	44,67	1,08	331,58	118,24	10,70	450,06
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	763,08	68,44	0,84	43,12
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	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:		790	23,36	11,60	115,16	662,84	80,60	0,48	0,35	288,25	1,21	208,34	451,36	147,55	6,47	1781,20	215,46	14,05	521,10
Всего:		1290	45,75	37,61	166,01	1193,9	92,79	0,74	1,08	652,84	9,53	475,22	860,39	223,75	13,69	2518,77	264,1	49,24	693,8
Неделя 2																			
День 1																			
№, 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																			
193/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,72	7,31	29,87	212,80	1,30	0,16	0,19	40,00	6,08	159,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,83	2,04	33,97
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
421 (1 вар.) /2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1,00	11,90	61,50	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	51,77	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,05	70,95	0,00	0,00	1,05
403/2016	ЯБЛОКИ 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:		565	12,49	16,35	77,59	511,01	12,36	0,32	0,32	98,98	9,22	245,62	299,97	92,24	5,53	667,90	40,21	3,22	190,74
Обед																			
7.30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЪ)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	91,80	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	90	16,51	3,18	12,24	143,69	0,00	0,09	0,05	5,59	0,00	11,02	125,44	60,13	1,27	210,07	15,79	14,43	82,06
184(2вар.)/2016	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	2,52	8,62	14,68	147,21	24,59	0,09	0,07	529,27	0,00	93,13	65,23	29,74	1,12	433,36	18,06	0,80	32,57
11.146/2011	ОТВАР ШИПОВНИКА С САХАРОМ	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65	10,45	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	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:		780	29,71	22,49	94,79	716,22	237,99	0,50	0,33	951,58	0,00	208,25	396,08	162,29	7,64	1363,21	62,59	19,68	148,29
Всего:		1345	42,20	38,85	172,38	1227,23	250,35	0,82	0,64	1050,56	9,22	453,87	696,05	254,53	13,17	2031,11	102,80	22,90	339,03

Неделя 2																			
День 2																			
№ 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																			
5.2/2010	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/10	140	23,79	15,98	17,97	315,73	0,94	0,08	0,43	119,13	0,33	292,01	317,10	35,51	0,86	233,75	23,10	36,93	51,86
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
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
403/2016	ЯБЛОКИ 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:		500	28,03	23,98	61,31	580,59	11,48	0,21	0,50	169,31	0,46	329,12	384,20	66,62	5,00	587,73	24,86	37,31	200,53
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,55	4,93	10,11	121,48	15,99	0,04	0,05	215,20	0,00	50,28	42,25	19,72	0,89	290,46	4,84	0,51	21,46
3.33/2010	КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ"	100	15,31	3,59	7,09	154,53	2,28	0,12	0,16	444,12	0,38	57,77	214,07	51,40	1,19	377,72	124,73	14,02	490,41
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	763,08	68,44	0,84	43,12
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
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:		790	27,27	13,92	93,51	680,10	51,22	0,49	0,42	691,37	1,46	234,68	493,05	156,53	9,03	1905,05	201,29	17,57	565,34
Всего:		1290	55,30	37,90	154,82	1260,69	62,70	0,70	0,92	860,68	1,92	563,80	877,25	223,15	14,03	2492,78	226,15	54,88	765,87
Неделя 2																			
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																			
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
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
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	0,08	0,45	252,72	2,02	94,38	206,15	15,92	2,30	179,31	33,24	28,37	56,77
403/2016	ЯБЛОКИ 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
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,05	70,95	0,00	0,00	1,05
Итого завтрак:		500	25,43	29,16	53,80	584,93	12,34	0,30	0,72	367,75	8,33	405,82	483,07	84,37	6,58	877,02	44,00	35,88	155,53
Обед																			
8.60/1995	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (СВЕКЛА, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕР.)	60	1,38	2,09	4,70	43,02	5,46	0,03	0,02	22,68	0,00	17,64	32,07	12,55	0,82	122,90	2,24	0,60	6,40
116/ Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,31	1,82	16,65	92,54	13,20	0,09	0,05	170,80	0,03	13,38	51,54	19,29	0,80	381,26	11,76	0,23	26,78
315/379/2016	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	240	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	0,14	0,24	41,74	0,16	139,03	223,47	47,47	2,48	687,37	55,60	4,40	70,76
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	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:		760	25,51	23,17	104,23	730,63	103,81	0,40	0,38	245,22	0,18	206,30	419,48	120,71	7,12	1499,38	70,88	7,43	113,92
Всего:		1260	50,94	52,32	158,03	1315,56	116,15	0,70	1,10	612,97	8,51	612,12	902,56	205,08	13,70	2376,40	114,88	43,31	269,45

Неделя 2																			
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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
306/379/2016	ГЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ 70/20	90	11,18	15,27	11,81	229,65	1,09	0,10	0,13	29,20	0,04	21,14	128,64	20,03	1,33	227,18	21,19	0,47	36,28
340/2016	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,54	3,91	35,31	198,75	0,00	0,10	0,03	20,25	0,06	21,62	47,10	8,68	0,90	63,12	120,75	0,05	11,63
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ	20	0,22	0,02	0,32	3,20	2,00	0,01	0,01	10,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,00	0,02	1,02
421 (1 вар.) /2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1,00	11,90	61,50	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	51,77	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,00
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
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
	Итого завтрак:	500	20,93	20,61	75,86	574,90	3,68	0,31	0,26	68,60	3,11	108,53	278,31	59,39	4,33	498,96	146,18	2,44	132,11
Обед																			
47/2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,05	4,94	52,57	15,18	0,02	0,03	21,32	0,00	25,27	31,03	8,61	0,34	211,27	12,16	0,74	12,61
134/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,17	4,13	11,35	115,62	13,64	0,11	0,09	261,00	10,06	27,07	124,00	37,57	0,97	515,55	75,89	5,30	251,64
311/2016	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 40/60	100	9,64	13,97	3,48	160,20	1,20	0,05	0,04	55,00	0,01	8,27	92,84	45,72	0,83	175,62	23,39	11,74	67,52
347/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, РЕЗАННЫЙ	150	3,09	6,04	24,79	166,23	30,30	0,15	0,12	38,30	0,10	82,47	91,23	35,21	1,42	862,91	67,58	0,48	45,66
11.28/2014	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА	200	0,51	0,10	23,99	101,55	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	11,15	10,85	4,00	1,43	121,05	1,00	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	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
	Итого обед:	760	25,86	27,82	88,42	695,38	62,32	0,44	0,32	375,62	10,17	168,73	424,95	154,81	6,73	1985,39	180,98	19,91	385,01
	Всего:	1260	46,79	48,43	164,28	1270,28	66,0	0,75	0,58	444,22	13,28	277,26	703,26	214,20	11,06	2484,35	327,16	22,35	517,12
Неделя 2																			
День 5																			
№, 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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
256/2016	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,43	3,13	14,89	140,40	0,46	0,19	0,13	13,50	7,18	58,12	203,09	48,23	1,30	340,31	121,77	13,42	481,93
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ	20	0,22	0,02	0,32	3,20	2,00	0,01	0,01	10,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,00	0,02	1,02
7.15/2011	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,10	5,28	20,27	141,69	22,90	0,13	0,13	614,36	0,88	65,25	96,84	38,24	1,21	689,68	36,46	0,75	51,72
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
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
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:	520	24,69	11,83	76,55	514,15	26,53	0,49	0,45	657,78	13,89	265,39	484,73	144,68	5,35	1380,46	166,97	17,10	568,03
Обед																			
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06
309/363/2016	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/20	90	13,00	9,99	10,55	121,22	0,80	0,07	0,05	28,00	0,01	9,75	100,24	48,04	1,05	180,46	13,96	11,35	64,67
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,20	0,11	21,25	0,06	12,55	150,65	100,11	3,37	191,39	17,65	2,90	11,63
11.1/2010	КОМПЛОТ 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	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
	Итого обед:	760	27,39	24,08	126,29	770,10	48,97	0,51	0,31	252,61	0,07	100,41	444,58	223,51	8,88	1273,64	64,79	18,35	123,73
	Всего	1280	52,08	35,91	202,84	1284,25	75,50	1,00	0,76	910,39	13,96	365,80	929,31	368,19	14,23	2654,10	231,76	35,45	691,76
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:	12840	476,50	444,78	1652,66	12688,41	974,01	7,8	9,29	12775,09	71,93	4411,03	8957,81	2340,69	133,18	23319,03	2002,69	366,62	4471,33
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1284	47,65	44,47	165,26	1268,84	97,40	0,78	0,92	1277,50	7,19	441,10	895,78	234,06	13,31	2331,90	200,26	36,62	447,13