



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

/Д.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

А.В. Гусев
«05» 11 2024 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) 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
- *Семядневные 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. Шарфетдинов, 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 Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др.- М.:2011
- *Семядневные 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 2024год

7-11лет Исмена (льготная категория)										
Неделя I										
День 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	114,04	12,67	1,03
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (пп)	200	1,0	0,2	20,2	92	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого завтрак:	570	14,652	10,9205	93,163	538,25	24,7435	175,485	64,67	8,634
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	86,57	35,40	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	0,00
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	4,80
	Итого обед:	720	16,57	13,74	78,10	511,02	97,05	174,01	110,62	73,40
	Всего:	1290,00	31,22	24,66	171,27	1049,27	121,79	349,50	175,29	82,03
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72.5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пп) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
	Итого завтрак:	505	11,07	11,54	83,00	554,27	215,10	153,84	16,45	2,23
Обед										
7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп) / овощи натур.(помидор)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕН. КУРИНЫЙ	100	17,40	16,80	16,30	286,00	0,90	59,78	22,20	3,62
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,15	5,13	25,67	161,73	31,50	17,67	42,00	1,60
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого обед:	880	29,9	30,8	145,8	983,2	67,5	167,3	166,5	12,1
	Всего:	1385	41,0	42,4	228,8	1537,5	282,6	321,1	182,9	14,4

День 3										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурцы)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60
	Итого завтрак:	560	18,5105	19,3522	68,1114	522,656	38,7225	125,75	97,0615	5,7297
Обед										
8/9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	156,49	9,36	31,84	18,38	0,82
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	18,26	21,65	9,77	264,94	34,05	12,60	20,60	6,91
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого обед:	870	39,78	42,34	121,80	989,38	64,04	354,78	218,27	16,42
	Всего:	1430,00	58,29	61,69	189,91	1512,04	102,77	480,53	315,33	22,15
День 4										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	15,45	16,30	21,36	309,71	0,59	207,90	31,91	1,03
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(снежок)***	200	5,6	5,2	8	106	1,26	216,00	25,20	0,18
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого завтрак:	540	25,412	24,421	68,2072	602,381	12,4265	466,242	93,6	5,1252
Обед										
47/70/71/2017	ОВОЩИ натуральн / (Салат из квашеной свежей)*	60	0,95	3,05	4,94	52,57	15,18	15,14	11,76	0,56
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
370/2016	ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	18,90	18,60	49,20	440,00	0,40	175,10	34,63	1,79
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	10,50	14,00	1,16
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пш) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
	Итого обед:	745	28,10	27,43	131,64	889,91	32,00	240,00	100,54	6,11
	Всего:	1285,00	53,51	51,85	199,85	1492,29	44,42	706,24	194,14	11,23

День 5										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7.91	12.49	35.83	288.57	11.76	159.36	53.88	1.25
ПП	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1.62	3.90	25.80	146.00	0.56	61.50	13.79	3.26
767/2022	БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	200	6.28	5.30	24.77	173.63	2.60	250.37	36.94	0.74
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	6.90	9.90	0.57
	Итого завтрак:	505	18,09	21,93	101,16	678,7	14,92	478,134	114,516	5,8222
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0.66	0.12	2.28	13.20	10.50	8.40	12.00	12.00
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.44	3.94	8.75	83.00	15.99	50.28	19.72	0.89
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12.05	2.01	6.95	94.69	2.27	50.81	50.10	0.95
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.25	4.34	22.05	140.69	25.95	76.43	33.01	1.23
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.68	0.28	12.65	68.77	200.00	12.09	3.40	0.61
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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)**	100	0.35	0.35	8.62	41.36	10.47	19.45	11.48	2.56
	Итого обед:	870	22,80	11,60	87,67	570,50	265,18	233,26	154,31	19,90
	Всего:	1375	40,8863	33,5262	188,8262	1249,204	280,0975	711,389	268,8255	25,7204
Неделя 2										
День 6										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.93	0.06	1.95	12.00	2.34	6.00	5.70	0.39
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12.49	12.99	2.39	176.60	0.47	94.38	15.92	2.30
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20	150	3.24	7.80	51.60	292.00	1.12	123.00	27.58	6.52
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	0.04	0.00	9.98	39.90	0.07	3.77	3.08	0.60
	Итого завтрак:	530	18,9792	21,094	80,6792	591,004	3,998	234,05	62,178	10,3765
Обед										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	60	0.96	3.78	4.44	54.48	10.20	10.20	3.12	0.06
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.53	3.34	6.67	63.60	23.64	42.83	16.77	0.59
339/366	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17.20	10.86	5.66	187.63	1.11	3.87	3.05	0.15
203/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.45	5.78	30.45	195.71	0.00	12.14	8.14	0.83
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	14.00	8.00	2.80
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	10.50	14.00	1.16
	Итого обед:	780	31,16	24,64	97,12	739,62	38,95	102,74	66,28	6,35
	Всего:	1310	50,1392	45,734	177,7992	1330,624	42,948	336,79	128,458	16,7265

День 7										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0.66	0.12	2.28	13.20	10.50	8.40	12.00	0.54
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ 50/50	100	13.26	11.23	3.52	185.00	4.00	28.00	15.00	0.10
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.25	4.34	22.05	140.69	25.95	76.43	33.01	1.23
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	9.90	17.10	1.35
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	0.00	9.20	13.20	0.76
421(1 вар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1.16	1	11.9	61.5	0.59	126.60	8.68	0.64
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0.35	0.35	8.62	41.36	10.47	19.45	11.48	2.56
	Итого завтрак:	680	23,7065	17,7202	78,0754	587,946	51,5125	277,975	110,4715	7,1837
Обед										
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.14	7.81	4.42	96.92	5.08	72.09	13.21	0.77
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4.70	4.44	15.42	120.68	9.20	49.25	30.61	2.00
318/363/2016	КОТЛЕТА РУБЛЕН. ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	13.28	5.54	13.22	154.64	1.60	22.40	50.88	1.35
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6.34	4.91	28.61	183.75	0.00	12.55	100.11	3.37
11 17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.68	0.28	12.65	68.77	200.00	12.09	3.40	0.61
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	100	0.35	0.35	8.62	41.36	10.47	19.45	11.48	2.56
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:	870	31,85	23,89	109,31	794,92	226,35	203,62	234,30	12,32
	Всего:	1550	55,5545	41,6082	187,3874	1382,866	277,8585	481,5946	344,7679	19,50808
День 8										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.66	0.12	3.36	17.40	1.44	12.60	3.90	0.11
471 /333/2022	ФИШБОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	10.58	8.25	10.16	194.63	3.30	65.47	58.73	1.69
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.56	4.17	26.57	154.05	0.00	4.13	16.12	0.33
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	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	9.90	17.10	1.35
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (пп)	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	14.00	8.00	2.80
	Итого завтрак:	580	18,3	13,26	80,15	557,28	8,74	110,695	110,45	6,6549
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец) *	60	0.66	0.12	2.28	13.20	10.50	8.40	12.00	12.00
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.87	3.80	13.78	97.07	13.59	35.24	24.39	1.21
492/2022	АЗУ из говядины с картофелем	200	18.02	19.28	27.49	356.24	29.28	33.39	56.04	2.94
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	100	0.35	0.35	8.62	41.36	10.47	19.45	11.48	2.56
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.60	5.00	22.00	156.00	1.40	240.00	28.00	0.20
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	10.50	14.00	1.16
	Итого обед:	830	31,52	29,23	103,87	810,07	65,24	356,18	159,11	20,84
	Всего:	1410	49,82	42,49	184,02	1367,35	73,98	466,87	269,56	27,49

День 9										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	220	7.00	8.05	36.00	246.06	1.84	159.90	50.65	1.28
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72.5% ж	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.00	2.40	0.05	0.02
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2.32	2.95	0	36.4	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
423/2016	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.04	0.00	10.10	41.26	1.67	14.20	3.56	0.63
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(йогурт)***	125	3.5	3.25	5.0	66.25	0.87	150.00	17.50	0.13
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0.35	0.35	8.62	41.36	10.47	19.45	11.48	2.56
	Итого завтрак:	705	16,332	22,172	79,534	591,43	14,92	443,145	99,94	5,479
Обед										
7.46/71/70/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп) / овощи натур.(помидор)*	60	0.96	3.78	4.44	54.48	10.20	10.20	3.12	0.06
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.98	3.51	13.74	95.14	13.42	20.31	21.25	0.80
299/2016	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13.71	10.52	13.28	232.56	2.52	14.76	26.35	1.62
143/2017	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	2.65	16.43	12.90	213.00	18.76	55.40	24.39	0.90
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	14.00	8.00	2.80
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пп) 1 шт	15	1.13	1.47	11.16	62.10	0.00	4.35	3.00	0.32
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:	785	25,788	36,52	102,084	878,08	48,898	134,822	110,708	8,1556
	ВСЕГО:	1490	42,12	58,692	181,618	1469,51	63,818	577,967	210,648	13,6346
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	60	0.96	3.78	4.44	54.48	10.20	10.20	3.12	0.06
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15.59	11.66	7.31	156.06	3.06	143.36	57.89	0.96
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.25	4.34	22.05	140.69	25.95	76.43	33.01	1.23
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0.11	0.12	25.09	119.20	1.83	11.46	3.64	0.57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	9.90	17.10	1.35
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	6.90	9.90	0.57
	Итого завтрак:	570	24,1745	20,4982	83,6714	593,126	41,0375	258,25	124,6615	4,7427
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0.48	0.06	1.02	7.80	3.00	13.80	8.40	0.36
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2.19	5.18	10.93	101.10	18.92	32.83	24.15	0.77
234/366/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9.45	12.07	13.58	201.55	1.17	56.75	32.50	1.17
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.56	4.17	26.57	154.05	0.00	4.13	16.12	0.33
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.12	0.12	22.90	93.90	3.00	5.40	2.70	0.72
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0.35	0.35	8.62	41.36	10.47	19.45	11.48	2.56
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	10.50	14.00	1.16
	Итого обед:	880	20,172	22,63	113,324	745,96	36,564	152,048	122,552	7,8365
	Всего:	1450	44,3465	43,1282	196,9954	1339,086	77,6015	410,298	247,2135	12,5792
	ВСЕГО за 10 дней:	13975	466,86	445,76	1906,46	13729,73	1367,85	4842,30	2337,18	245,44
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1398	46,69	44,58	190,65	1372,97	136,79	484,23	233,72	24,54

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