



## 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 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 2024год

**Основное меню для детей 5-11 классов льготной категории (Исмена)**

НЕДЕЛЯ : 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>День 1</b>										
<b>Завтрак</b>										
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	180	10,01	7,39	44,04	283,63	0,09	144,24	15,50	1,24
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	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
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	70,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>18,1</b>	<b>12,2</b>	<b>99,8</b>	<b>582,5</b>	<b>10,4</b>	<b>186,2</b>	<b>66,7</b>	<b>74,5</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
132/Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	49,87	38,74	2,51
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	108,21	44,26	1,83
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	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>17,83</b>	<b>16,77</b>	<b>75,09</b>	<b>533,51</b>	<b>112,25</b>	<b>206,28</b>	<b>122,99</b>	<b>9,02</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1370,00</b>	<b>35,91</b>	<b>28,93</b>	<b>174,85</b>	<b>1116,01</b>	<b>122,61</b>	<b>392,49</b>	<b>189,69</b>	<b>83,52</b>
<b>День 2</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пп) 1 шт	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
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
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,76</b>	<b>5,34</b>	<b>104,87</b>	<b>601,97</b>	<b>215,10</b>	<b>168,39</b>	<b>43,50</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>										
7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)/овощи натур. (помидор)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52
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	180	3,78	6,15	23,10	194,07	37,80	21,56	50,40	1,92
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	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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>29,8</b>	<b>37,6</b>	<b>135,8</b>	<b>1036,3</b>	<b>74,5</b>	<b>201,9</b>	<b>180,6</b>	<b>12,6</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1520</b>	<b>44,5</b>	<b>43,0</b>	<b>240,7</b>	<b>1638,2</b>	<b>289,6</b>	<b>370,3</b>	<b>224,1</b>	<b>16,9</b>

День 3										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	4,25	3,50	0,13
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	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
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,93</b>	<b>19,46</b>	<b>78,61</b>	<b>570,96</b>	<b>29,44</b>	<b>127,35</b>	<b>96,81</b>	<b>5,79</b>
<b>Обед</b>										
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,59	36,34	25,08	1,48
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,63	5,67	24,40	167,71	11,70	40,05	22,98	1,03
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	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	15,06	120,13	4,04
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	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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>41,23</b>	<b>47,38</b>	<b>127,20</b>	<b>1062,02</b>	<b>72,21</b>	<b>374,70</b>	<b>246,27</b>	<b>17,51</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1520,00</b>	<b>61,16</b>	<b>66,84</b>	<b>205,81</b>	<b>1632,98</b>	<b>101,65</b>	<b>502,05</b>	<b>343,08</b>	<b>23,30</b>
<b>День 4</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	22,20	12,00	0,30
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,036	0,004	10,1	41,26	1,67	5,37	3,56	0,63
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	13,20	22,80	1,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>10,098</b>	<b>7,666</b>	<b>77,9672</b>	<b>410,936</b>	<b>12,2955</b>	<b>83,107</b>	<b>74,855</b>	<b>6,6402</b>
<b>Обед</b>										
47/70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (Салат из капусты свежей)*	100	1,58	5,08	8,23	87,61	25,30	42,11	14,35	0,56
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99
286/2016	ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	23,62	18,60	49,20	550,00	0,50	218,87	43,28	2,23
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
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 (пп) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
	<b>Итого обед:</b>	<b>855</b>	<b>31,77</b>	<b>29,68</b>	<b>125,21</b>	<b>991,04</b>	<b>45,58</b>	<b>307,47</b>	<b>107,97</b>	<b>6,10</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1405,00</b>	<b>41,87</b>	<b>37,35</b>	<b>203,17</b>	<b>1401,97</b>	<b>57,88</b>	<b>390,58</b>	<b>182,82</b>	<b>12,74</b>

День 5										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
193/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,63	170,85	67,36	1,54
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>18,91</b>	<b>20,34</b>	<b>103,09</b>	<b>675,18</b>	<b>4,785</b>	<b>489,62</b>	<b>127,987</b>	<b>6,11</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	4,92	10,93	103,75	19,98	62,80	24,65	1,11
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	180	3,91	5,21	26,47	168,85	31,15	55,72	39,62	1,48
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	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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>22,43</b>	<b>13,27</b>	<b>83,84</b>	<b>572,22</b>	<b>268,87</b>	<b>235,07</b>	<b>161,25</b>	<b>8,59</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1525</b>	<b>41,3418</b>	<b>33,608</b>	<b>186,9348</b>	<b>1247,398</b>	<b>273,65</b>	<b>724,685</b>	<b>289,235</b>	<b>14,6985</b>
<b>Неделя 2</b>										
День 6										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
181/2017	МОЛОЧНАЯ МАННАЯ КАША (жидкая)	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56
ПП	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26
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	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>11,636</b>	<b>16,404</b>	<b>103,59</b>	<b>610,58</b>	<b>1,95</b>	<b>226,82</b>	<b>53,132</b>	<b>5,18</b>
<b>Обед</b>										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,92	1,29	8,35	53,74	29,55	41,19	21,04	0,73
339/366	ГОРБУША ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,20	10,86	5,66	187,63	1,11	3,87	3,05	0,15
203/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,97
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	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>870</b>	<b>31,36</b>	<b>28,59</b>	<b>94,97</b>	<b>769,02</b>	<b>42,16</b>	<b>124,83</b>	<b>74,86</b>	<b>6,63</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1435</b>	<b>42,996</b>	<b>44,994</b>	<b>198,56</b>	<b>1379,6</b>	<b>44,11</b>	<b>351,65</b>	<b>127,992</b>	<b>11,81</b>

День 7										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,9345</b>	<b>17,2782</b>	<b>67,6814</b>	<b>537,286</b>	<b>32,0425</b>	<b>257,03</b>	<b>91,1915</b>	<b>4,2597</b>
<b>Обед</b>										
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	120,10	18,74	1,26
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	49,87	38,74	2,51
318/363/2016	КОТЛЕТА РУБЛЕЦ, 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	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	15,06	120,13	4,04
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 (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
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>970</b>	<b>34,20</b>	<b>31,03</b>	<b>112,07</b>	<b>879,84</b>	<b>232,09</b>	<b>250,17</b>	<b>261,37</b>	<b>13,61</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1520</b>	<b>57,13233</b>	<b>48,30639</b>	<b>179,75319</b>	<b>1417,1212</b>	<b>264,132</b>	<b>507,195</b>	<b>352,5573</b>	<b>17,87296</b>
<b>День 8</b>										
№, 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>										
471 /333/2022	ФИШБОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40	100	10,17	4,35	11,68	126,00	1,46	44,82	37,41	1,09
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,75	4,736	28,642	168,198	0,00	4,53	19,33	0,40
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
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,94</b>	<b>9,766</b>	<b>80,002</b>	<b>480,298</b>	<b>1,53</b>	<b>72,213</b>	<b>90,12</b>	<b>4,202</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52
492/2022	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	22,53	24,11	34,37	445,30	36,60	41,74	70,05	3,68
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	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	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>940</b>	<b>34,45</b>	<b>34,71</b>	<b>99,52</b>	<b>855,10</b>	<b>70,46</b>	<b>379,45</b>	<b>172,02</b>	<b>9,84</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1490</b>	<b>52,39</b>	<b>44,48</b>	<b>179,52</b>	<b>1335,40</b>	<b>71,99</b>	<b>451,66</b>	<b>262,14</b>	<b>14,04</b>

День 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
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	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	6,90	9,90	0,57
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)**	75	0,26	0,26	6,5	31,02	7,85	14,58	8,61	1,92
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>9,656</b>	<b>15,804</b>	<b>67,45</b>	<b>454,94</b>	<b>11,36</b>	<b>197,98</b>	<b>72,77</b>	<b>4,418</b>
<b>Обед</b>										
7.46/71/70/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)/овощи натур. (помидор)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99
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	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	66,48	29,26	1,08
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	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>885</b>	<b>26,24</b>	<b>45,2725</b>	<b>101,535</b>	<b>958,685</b>	<b>53,31</b>	<b>176,33</b>	<b>126,245</b>	<b>8,7945</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1420</b>	<b>35,896</b>	<b>61,0765</b>	<b>168,985</b>	<b>1413,625</b>	<b>64,67</b>	<b>374,31</b>	<b>199,015</b>	<b>13,2125</b>

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)*	30	0,21	0,03	6,86	55,59	2,52	16,25	0,63	0,22
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	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
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
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>24,84</b>	<b>16,9482</b>	<b>94,3514</b>	<b>635,136</b>	<b>33,3575</b>	<b>269,9</b>	<b>131,1715</b>	<b>5,5427</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	2,55	6,38	13,78	123,67	23,65	40,80	21,98	0,80
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	180	2,75	4,74	28,64	168,20	0,00	4,53	19,33	0,40
451/2016	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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	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>970</b>	<b>18,862</b>	<b>24,158</b>	<b>105,746</b>	<b>723,478</b>	<b>43,29</b>	<b>161,123</b>	<b>119,99</b>	<b>7,532</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1530</b>	<b>43,7065</b>	<b>41,1062</b>	<b>200,0974</b>	<b>1358,614</b>	<b>76,6475</b>	<b>431,023</b>	<b>251,1615</b>	<b>13,0747</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>14735</b>	<b>456,93</b>	<b>449,68</b>	<b>1938,36</b>	<b>13940,94</b>	<b>1366,89</b>	<b>4495,91</b>	<b>2421,76</b>	<b>221,13</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1474</b>	<b>45,69</b>	<b>44,97</b>	<b>193,84</b>	<b>1394,09</b>	<b>136,69</b>	<b>449,59</b>	<b>242,18</b>	<b>22,11</b>

\* Овощи натуральные - допускается использование иных овощей; \*\* Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов;