

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО НПК "Спецпитание"

/Л.С. Сафарян/



## 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 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 НИЦ 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 2025г.

**Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов**

**Неделя 1**

**День 1**

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	10,50	12,30	4,50	0,21
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	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
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>17,69</b>	<b>18,52</b>	<b>79,25</b>	<b>542,41</b>	<b>23,42</b>	<b>266,59</b>	<b>61,62</b>	<b>6,09</b>

**Обед**

70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	240	15,40	14,50	41,10	371,00	73,16	268,00	36,15	1,56
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
18/2016	Хлеб пшеничный	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,85</b>	<b>24,23</b>	<b>101,56</b>	<b>720,17</b>	<b>229,91</b>	<b>331,06</b>	<b>94,64</b>	<b>5,76</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1300</b>	<b>42,54</b>	<b>42,75</b>	<b>180,81</b>	<b>1262,58</b>	<b>253,33</b>	<b>597,65</b>	<b>156,26</b>	<b>11,85</b>

**День 2**

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.10/2014	Печенье сахарное	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,26</b>	<b>18,46</b>	<b>72,49</b>	<b>493,83</b>	<b>14,55</b>	<b>274,04</b>	<b>60,90</b>	<b>2,59</b>

**Обед**

47/2015	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	15,18	25,19	8,62	0,34
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	125,80	9,02	136,89	16,26	0,83
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05
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
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>33,07</b>	<b>24,74</b>	<b>110,36</b>	<b>743,79</b>	<b>50,20</b>	<b>337,36</b>	<b>207,28</b>	<b>7,56</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1285</b>	<b>52,33</b>	<b>43,20</b>	<b>182,84</b>	<b>1237,62</b>	<b>64,75</b>	<b>611,40</b>	<b>268,18</b>	<b>10,15</b>

День 3										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
15/2016	Сельдь (порциями)	30	5,10	9,85	0,00	43,50	0,15	39,56	9,00	0,30
605/2016	Тефтели из мяса пиццы с соусом 50/40	90	11,35	5,13	13,20	139,50	0,03	13,84	42,30	0,79
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	189,56	25,95	145,89	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	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
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>24,35</b>	<b>18,71</b>	<b>75,63</b>	<b>543,73</b>	<b>176,13</b>	<b>226,18</b>	<b>116,24</b>	<b>4,95</b>
<b>Обед</b>										
8.9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79
159/2016	Щи зеленые	200	1,03	2,15	23,05	115,86	9,80	135,28	21,81	0,45
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	4,13	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37
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
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>26,86</b>	<b>25,86</b>	<b>111,40</b>	<b>752,62</b>	<b>83,56</b>	<b>359,18</b>	<b>182,61</b>	<b>11,83</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1300</b>	<b>51,21</b>	<b>44,57</b>	<b>187,03</b>	<b>1296,35</b>	<b>259,69</b>	<b>585,36</b>	<b>298,85</b>	<b>16,78</b>
<b>День 4</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
243/2016	Сырники из творога	100	19,77	12,41	12,76	245,87	3,30	167,62	25,48	0,62
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	61,40	6,80	0,04
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
12.10/2014	Печенье сахарное	30	2,26	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,64
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>27,67</b>	<b>17,85</b>	<b>87,56</b>	<b>628,10</b>	<b>13,55</b>	<b>267,91</b>	<b>65,98</b>	<b>4,88</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
122/2016	Рассольник ленинградский	200	1,01	6,06	12,71	95,66	10,50	58,90	9,76	0,41
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>685</b>	<b>25,67</b>	<b>25,78</b>	<b>99,22</b>	<b>718,37</b>	<b>19,19</b>	<b>379,50</b>	<b>81,42</b>	<b>5,58</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1185</b>	<b>53,34</b>	<b>43,63</b>	<b>186,78</b>	<b>1346,47</b>	<b>32,74</b>	<b>647,41</b>	<b>147,40</b>	<b>10,46</b>

День 5										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	225,27	1,30	139,03	53,86	1,25
465/2006	Блинчики с повидлом 65/10	75	5,63	6,60	30,34	180,64	12,03	92,24	15,28	0,68
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
54-21ги/2022	Какао с молоком	200	5,32	5,40	14,44	129,49	1,95	185,33	38,00	1,05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,95</b>	<b>22,30</b>	<b>86,32</b>	<b>605,89</b>	<b>15,28</b>	<b>423,50</b>	<b>117,04</b>	<b>3,55</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
82/2015	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72
471/2022	Фишболы 60/30	90	12,03	8,50	10,80	158,90	1,96	265,89	34,85	1,00
305/2015	Рис припущенный	150	3,66	9,20	38,50	229,58	0,00	15,56	26,66	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
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>22,59</b>	<b>23,18</b>	<b>103,68</b>	<b>697,47</b>	<b>45,44</b>	<b>356,75</b>	<b>121,70</b>	<b>5,17</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1265</b>	<b>42,54</b>	<b>45,48</b>	<b>190,00</b>	<b>1303,36</b>	<b>60,72</b>	<b>780,25</b>	<b>238,74</b>	<b>8,72</b>
<b>Неделя 2</b>										
<b>День 6</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
232/2016	Омлет	150	14,80	17,60	12,80	312,50	0,82	200,50	25,60	1,64
22/2016	Горошек консервированный	30	0,93	0,06	23,90	24,12	2,34	6,00	5,70	0,39
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,41</b>	<b>18,30</b>	<b>68,25</b>	<b>482,05</b>	<b>13,21</b>	<b>232,09</b>	<b>52,40</b>	<b>5,23</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
157/2016	Щи из свежей капусты	200	1,13	6,48	18,86	112,50	17,12	24,15	11,43	0,43
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>685</b>	<b>26,47</b>	<b>26,12</b>	<b>114,75</b>	<b>764,21</b>	<b>49,81</b>	<b>359,55</b>	<b>93,29</b>	<b>5,96</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1195</b>	<b>44,88</b>	<b>44,42</b>	<b>182,99</b>	<b>1246,26</b>	<b>63,02</b>	<b>591,64</b>	<b>145,69</b>	<b>11,19</b>



День 7										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая				
<b>Завтрак</b>										
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	225,27	3,36	139,03	53,86	1,25
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
5.14/2014	Йогурт 1/125	125	5,13	5,80	7,38	71,25	0,75	152,50	18,75	0,13
12.10/2014	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	165,60	0,00	11,60	8,00	0,84
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,29</b>	<b>20,50</b>	<b>93,40</b>	<b>603,12</b>	<b>14,11</b>	<b>328,33</b>	<b>102,81</b>	<b>5,18</b>
<b>Обед</b>										
8.9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	18,90	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
318/363/2016	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	150,60	1,19	286,96	51,90	1,36
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	8,80	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37
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
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>29,90</b>	<b>25,55</b>	<b>103,14</b>	<b>757,97</b>	<b>162,19</b>	<b>367,33</b>	<b>215,26</b>	<b>9,36</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1275</b>	<b>48,19</b>	<b>46,05</b>	<b>196,53</b>	<b>1361,09</b>	<b>176,30</b>	<b>695,66</b>	<b>318,07</b>	<b>14,54</b>
<b>День 8</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
29/2016	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11
291/2017	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	11,50	195,89	92,30	1,78
18/2016	Хлеб пшеничный	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	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>26,03</b>	<b>16,60</b>	<b>77,60</b>	<b>484,70</b>	<b>12,99</b>	<b>230,28</b>	<b>128,70</b>	<b>4,43</b>
<b>Обед</b>										
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,93	2,05	3,71	37,61	22,62	25,37	8,95	0,33
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	168,00	9,02	136,89	16,26	0,83
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83
339/2016	Изделия макаронные отварные (спагетти)	150	5,72	5,20	48,52	182,52	0,00	10,98	8,39	0,84
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>25,88</b>	<b>24,51</b>	<b>119,04</b>	<b>790,65</b>	<b>82,84</b>	<b>358,98</b>	<b>124,81</b>	<b>7,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>51,91</b>	<b>41,11</b>	<b>196,64</b>	<b>1275,35</b>	<b>95,83</b>	<b>589,26</b>	<b>253,51</b>	<b>11,85</b>

День 9										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
198/2016	Каша пшеничная молочная с курагой	170	10,20	12,13	32,50	287,30	1,42	122,44	38,95	0,98
16/2016	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
54-Згн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>16,02</b>	<b>15,81</b>	<b>69,18</b>	<b>495,01</b>	<b>14,34</b>	<b>241,13</b>	<b>67,69</b>	<b>4,51</b>
<b>Обед</b>										
54-16з-2020/2021	Винегрет с растительным маслом	60	0,77	6,60	4,51	40,58	8,90	14,16	11,68	0,48
150/2016	Суп рыбный	200	7,70	7,30	8,49	135,25	6,50	268,52	34,42	0,75
617/2022	Тефтели из курицы	100	16,36	8,20	14,38	162,57	1,00	15,24	60,51	1,37
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>35,99</b>	<b>23,94</b>	<b>102,10</b>	<b>709,73</b>	<b>18,40</b>	<b>342,60</b>	<b>206,30</b>	<b>6,77</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1290</b>	<b>52,01</b>	<b>39,75</b>	<b>171,28</b>	<b>1204,74</b>	<b>32,74</b>	<b>583,73</b>	<b>273,99</b>	<b>11,28</b>
<b>День 10</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42
338/2016	Шницель рубленый куриный	90	16,50	11,84	12,24	143,69	0,00	101,25	60,12	1,28
340/2016	Изделия макаронные отварные	150	5,51	4,80	35,24	191,27	0,00	120,89	8,65	0,89
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
429/2016	Кисель яблочный	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	0,46
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>26,08</b>	<b>22,46</b>	<b>83,82</b>	<b>550,53</b>	<b>13,00</b>	<b>267,51</b>	<b>97,57</b>	<b>4,33</b>
<b>Обед</b>										
59/2016	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39
133/2016	Суп картофельный с рисом и мясом	200	11,89	10,30	18,52	195,25	4,12	98,65	14,26	0,56
891/2022	Вареники с картофелем	150	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>680</b>	<b>23,09</b>	<b>23,61</b>	<b>102,75</b>	<b>708,84</b>	<b>43,22</b>	<b>348,86</b>	<b>95,14</b>	<b>4,90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1220</b>	<b>49,17</b>	<b>46,07</b>	<b>186,57</b>	<b>1259,37</b>	<b>56,22</b>	<b>616,37</b>	<b>192,71</b>	<b>9,23</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>12695</b>	<b>488,12</b>	<b>437,03</b>	<b>1861,49</b>	<b>12793,18</b>	<b>1095,34</b>	<b>6298,73</b>	<b>2293,40</b>	<b>116,05</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1270</b>	<b>48,81</b>	<b>43,70</b>	<b>186,15</b>	<b>1279,32</b>	<b>109,53</b>	<b>629,87</b>	<b>229,34</b>	<b>11,61</b>

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