



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО "Столичная Кулинарная  
Компания"

Л.С. Сафарян/

2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

2023 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше)*

*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 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
- \*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

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Завтрак</b>																			
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
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 186/10/4	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	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,33</b>	<b>19,49</b>	<b>84,33</b>	<b>581,04</b>	<b>9,57</b>	<b>7,43</b>	<b>42,22</b>	<b>354,96</b>	<b>0,38</b>	<b>314,21</b>	<b>287,34</b>	<b>55,04</b>	<b>2,59</b>	<b>356,57</b>	<b>11,25</b>	<b>2,67</b>	<b>105,07</b>
<b>Обед</b>																			
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,58	8,41	11,55	129,72	0,00	36,34	51,45	25,08	1,48	351,79	6,93	1,23	21,02
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
2.32/2010	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 75/50	125	20,76	24,61	11,11	301,07	38,70	0,35	2,44	9301,17	1,33	14,32	357,81	23,42	7,86	355,40	32,30	44,69	256,68
354/2016	ШОРЕ 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
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>915</b>	<b>36,94</b>	<b>44,47</b>	<b>116,08</b>	<b>968,20</b>	<b>113,99</b>	<b>9,28</b>	<b>14,29</b>	<b>9695,05</b>	<b>1,41</b>	<b>184,91</b>	<b>734,56</b>	<b>160,16</b>	<b>15,66</b>	<b>2304,88</b>	<b>157,62</b>	<b>52,08</b>	<b>374,80</b>
<b>Полдник</b>																			
5.5/371/2010	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С САХАРОМ СО СМЕТАНОЙ 100/10	110	15,42	10,88	15,98	226,84	0,69	0,05	0,28	83,33	0,23	160,70	204,26	22,76	0,61	150,88	18,18	24,01	34,75
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
463/2016	МОЛОКО	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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>24,26</b>	<b>16,2</b>	<b>45,2642</b>	<b>428,84</b>	<b>3,2876</b>	<b>0,21342</b>	<b>0,5958</b>	<b>127,33</b>	<b>0,29088</b>	<b>409,9024</b>	<b>417,855</b>	<b>63,9566</b>	<b>1,57422</b>	<b>494,4822</b>	<b>36,18</b>	<b>28,0068</b>	<b>75,5112</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1815,00</b>	<b>77,52</b>	<b>80,16</b>	<b>245,67</b>	<b>1978,08</b>	<b>126,84</b>	<b>16,92</b>	<b>57,10</b>	<b>10177,34</b>	<b>2,08</b>	<b>909,02</b>	<b>1439,76</b>	<b>279,16</b>	<b>19,83</b>	<b>3155,94</b>	<b>205,06</b>	<b>82,76</b>	<b>555,38</b>
Неделя 1																			
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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Завтрак</b>																			
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	44,04	283,63	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
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>19,01</b>	<b>15,32</b>	<b>91,02</b>	<b>583,61</b>	<b>14,66</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>142,94</b>	<b>6,21</b>	<b>334,23</b>	<b>326,40</b>	<b>79,70</b>	<b>5,35</b>	<b>878,14</b>	<b>155,70</b>	<b>7,44</b>	<b>112,65</b>
<b>Обед</b>																			
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
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,94	5,92	12,65	112,16	20,00	0,05	0,06	266,35	0,00	38,87	53,05	24,76	1,12	363,45	16,05	0,64	26,83
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>26,54</b>	<b>21,56</b>	<b>116,86</b>	<b>729,66</b>	<b>32,59</b>	<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>588,39</b>	<b>0,00</b>	<b>120,16</b>	<b>403,49</b>	<b>166,85</b>	<b>7,39</b>	<b>1109,54</b>	<b>112,39</b>	<b>25,62</b>	<b>153,15</b>
<b>Полдник</b>																			
559/2016	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,19	3,37	21,22	141,83	0,21	0,09	0,10	23,45	0,12	64,24	72,88	9,26	1,01	69,70	9,99	7,62	14,57
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
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>12,34</b>	<b>8,92</b>	<b>37,85</b>	<b>289,19</b>	<b>12,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,46</b>	<b>72,28</b>	<b>0,22</b>	<b>323,69</b>	<b>279,20</b>	<b>48,74</b>	<b>3,77</b>	<b>632,52</b>	<b>29,76</b>	<b>11,90</b>	<b>132,01</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1770</b>	<b>57,89</b>	<b>45,80</b>	<b>245,72</b>	<b>1602,45</b>	<b>59,32</b>	<b>0,83</b>	<b>0,98</b>	<b>803,61</b>	<b>6,43</b>	<b>778,07</b>	<b>1009,10</b>	<b>295,29</b>	<b>16,50</b>	<b>2618,21</b>	<b>297,84</b>	<b>44,96</b>	<b>397,82</b>

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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Завтрак</b>																			
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ БЕЗ САХАРА СО СТУЖЕННЫМ 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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	14,85	87,30	25,65	2,03	109,80	1,44	2,48	10,80
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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>25,58</b>	<b>20,24</b>	<b>83,28</b>	<b>627,16</b>	<b>15,05</b>	<b>0,41</b>	<b>0,48</b>	<b>138,54</b>	<b>0,39</b>	<b>276,15</b>	<b>454,44</b>	<b>105,52</b>	<b>8,18</b>	<b>880,00</b>	<b>24,39</b>	<b>30,61</b>	<b>134,04</b>
<b>Обед</b>																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОПРЯЖ	100	1,10	0,10	1,60	16,00	10,00	0,04	0,03	50,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	0,00	0,10	5,10
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
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	14,12	19,29	14,29	287,23	2,90	0,11	0,15	23,65	0,01	16,88	170,23	26,45	1,60	302,41	28,22	2,01	54,97
343/2016	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,85	7,42	13,36	137,94	84,96	0,08	0,09	376,20	0,00	146,24	76,98	39,56	1,42	632,79	25,06	0,82	32,36
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
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>28,86</b>	<b>33,32</b>	<b>97,05</b>	<b>817,48</b>	<b>113,56</b>	<b>0,48</b>	<b>0,45</b>	<b>679,86</b>	<b>0,17</b>	<b>248,96</b>	<b>465,58</b>	<b>146,38</b>	<b>9,93</b>	<b>1966,12</b>	<b>97,51</b>	<b>8,63</b>	<b>136,76</b>
<b>Подним</b>																			
256/2016	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,45	2,43	11,58	109,20	0,36	0,14	0,10	10,50	0,14	45,21	157,96	37,51	1,01	264,69	94,71	10,44	374,84
346/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100	2,14	4,05	17,18	113,90	21,00	0,11	0,08	25,65	0,07	45,38	63,14	24,40	0,98	597,99	45,25	0,33	31,64
11.17/2010	НАШТОК ИЗ ШПИВНИКА	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
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
<b>Итого подним:</b>		<b>400</b>	<b>15,40</b>	<b>7,06</b>	<b>53,80</b>	<b>353,22</b>	<b>221,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>199,55</b>	<b>0,20</b>	<b>111,08</b>	<b>266,20</b>	<b>78,81</b>	<b>3,57</b>	<b>928,72</b>	<b>140,44</b>	<b>11,60</b>	<b>410,36</b>
<b>Всего:</b>		<b>1860,00</b>	<b>69,83</b>	<b>60,62</b>	<b>234,13</b>	<b>1797,86</b>	<b>349,96</b>	<b>1,21</b>	<b>1,19</b>	<b>1017,96</b>	<b>0,76</b>	<b>636,19</b>	<b>1186,22</b>	<b>330,71</b>	<b>21,68</b>	<b>3774,83</b>	<b>262,34</b>	<b>50,84</b>	<b>681,16</b>
<b>Неделя 1</b>																			
<b>День 4</b>																			
№, 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														
<b>Завтрак</b>																			
8.18/2010	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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 РЫБНЫЕ 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	180	4,45	4,55	46,69	245,48	0,00	0,05	0,03	24,30	0,07	19,58	98,82	32,32	0,75	64,94	144,88	9,57	31,65
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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,82</b>	<b>11,77</b>	<b>96,99</b>	<b>584,72</b>	<b>1,69</b>	<b>0,32</b>	<b>0,17</b>	<b>58,82</b>	<b>0,11</b>	<b>76,91</b>	<b>304,62</b>	<b>113,80</b>	<b>4,53</b>	<b>390,84</b>	<b>159,79</b>	<b>23,99</b>	<b>172,65</b>
<b>Обед</b>																			
185/2016	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,70	3,03	9,31	71,33	10,35	0,02	0,05	20,92	0,04	44,27	48,57	23,25	1,47	304,31	17,68	0,77	21,60
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
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	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
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>29,87</b>	<b>32,29</b>	<b>103,00</b>	<b>824,95</b>	<b>61,80</b>	<b>0,55</b>	<b>0,60</b>	<b>329,74</b>	<b>0,42</b>	<b>227,22</b>	<b>555,35</b>	<b>148,13</b>	<b>8,72</b>	<b>2271,37</b>	<b>105,26</b>	<b>10,58</b>	<b>182,14</b>
<b>Подним</b>																			
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
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
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОПРЯЖ	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,50	0,010	0,01	2,50	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВОРОЖНЫЙ) 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
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	2,40	27,00	0,75	0,02	0,09	11,50	3,52	64,95	53,24	11,40	0,87	97,80	4,50	1,00	110,00
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	0,48
<b>Итого подним:</b>		<b>350</b>	<b>13,66</b>	<b>18,93</b>	<b>16,03</b>	<b>291,45</b>	<b>3,36</b>	<b>0,12</b>	<b>0,38</b>	<b>232,20</b>	<b>4,89</b>	<b>244,10</b>	<b>260,24</b>	<b>37,95</b>	<b>3,07</b>	<b>286,75</b>	<b>14,50</b>	<b>16,45</b>	<b>138,26</b>
<b>Всего:</b>		<b>1750,00</b>	<b>66,35</b>	<b>62,98</b>	<b>216,02</b>	<b>1701,12</b>	<b>66,85</b>	<b>0,99</b>	<b>1,16</b>	<b>620,76</b>	<b>5,42</b>	<b>548,23</b>	<b>1120,21</b>	<b>299,88</b>	<b>16,32</b>	<b>2948,96</b>	<b>279,55</b>	<b>51,02</b>	<b>493,04</b>

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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Завтрак</b>																			
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
3062/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	0,01	0,02	0,95	0,00	17,58	20,49	10,45	0,67	136,80	3,33	0,33	9,50
13/2016	МАСЛО СПИВОЧНОЕ 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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>23,10</b>	<b>29,05</b>	<b>55,03</b>	<b>577,98</b>	<b>16,94</b>	<b>0,27</b>	<b>0,75</b>	<b>365,54</b>	<b>8,32</b>	<b>284,45</b>	<b>429,52</b>	<b>86,65</b>	<b>7,88</b>	<b>874,37</b>	<b>51,97</b>	<b>35,62</b>	<b>182,20</b>
<b>Обед</b>																			
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
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,92	3,80	8,35	76,22	29,56	0,06	0,06	266,28	0,01	41,20	46,34	21,05	0,74	352,09	34,38	0,39	22,21
257/363/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	13,84	3,43	16,84	154,06	2,15	0,14	0,10	30,71	0,15	40,36	201,39	49,38	1,19	365,76	128,84	11,84	499,80
354/2016	ШОРЕ 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
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
<b>Итого обед:</b>		<b>920</b>	<b>26,03</b>	<b>13,25</b>	<b>123,15</b>	<b>721,48</b>	<b>93,86</b>	<b>0,54</b>	<b>0,40</b>	<b>346,84</b>	<b>0,23</b>	<b>198,83</b>	<b>509,11</b>	<b>168,74</b>	<b>7,21</b>	<b>2095,52</b>	<b>246,64</b>	<b>15,44</b>	<b>583,93</b>
<b>Полдник</b>																			
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
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
12.20/2010	ПЕЧЕНЬЕ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1 шт	50	3,75	4,90	37,20	207,00	0,00	0,04	0,03	5,50	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5,102</b>	<b>5,452</b>	<b>66,024</b>	<b>340,36</b>	<b>14,47</b>	<b>0,08849</b>	<b>0,0704</b>	<b>10,33</b>	<b>0</b>	<b>47,945</b>	<b>75,328</b>	<b>29,48</b>	<b>6,414</b>	<b>563,82</b>	<b>3,764</b>	<b>0,28</b>	<b>77,44</b>
<b>Всего:</b>		<b>1820</b>	<b>54,23</b>	<b>47,75</b>	<b>244,21</b>	<b>1639,82</b>	<b>125,26</b>	<b>0,90</b>	<b>1,22</b>	<b>722,71</b>	<b>8,55</b>	<b>531,22</b>	<b>1013,95</b>	<b>284,87</b>	<b>21,51</b>	<b>3533,71</b>	<b>302,37</b>	<b>51,33</b>	<b>843,57</b>
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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Завтрак</b>																			
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	34,85	2,04	33,97
13/2016	МАСЛО СПИВОЧНОЕ 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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>12,49</b>	<b>16,35</b>	<b>77,59</b>	<b>511,01</b>	<b>12,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>98,98</b>	<b>9,22</b>	<b>245,62</b>	<b>299,97</b>	<b>92,24</b>	<b>5,53</b>	<b>667,90</b>	<b>40,21</b>	<b>3,22</b>	<b>190,74</b>
<b>Обед</b>																			
7.30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	153,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	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
338/2016	ПШЕНИЦЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	100	18,34	3,73	13,60	161,45	0,00	0,10	0,06	6,21	0,00	12,23	139,38	66,81	1,42	233,41	17,42	16,03	91,18
184(2вар.)/2016	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,42	10,13	17,16	174,52	42,12	0,11	0,08	622,67	0,00	93,13	76,74	36,81	1,54	509,83	21,24	0,92	38,31
11.146/2011	ОТВАР ПШПОВНИКА 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
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>34,39</b>	<b>29,23</b>	<b>105,65</b>	<b>839,49</b>	<b>260,68</b>	<b>0,58</b>	<b>0,38</b>	<b>1172,18</b>	<b>0,00</b>	<b>226,48</b>	<b>458,35</b>	<b>190,16</b>	<b>8,99</b>	<b>1690,70</b>	<b>74,31</b>	<b>21,97</b>	<b>169,75</b>
<b>Полдник</b>																			
488/2022	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,48	11,81	9,51	194,29	1,09	0,10	0,18	33,29	0,18	37,77	152,97	19,68	1,34	250,42	21,22	3,07	45,61
352 (2 вар.)/2016	КАРТОФЕЛЬ ТУПЕННЫЙ	100	2,15	2,56	16,18	96,77	19,78	0,10	0,08	220,55	0,04	96,02	66,36	26,47	1,02	544,87	25,37	0,43	36,04
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	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
<b>Итого полдник:</b>		<b>385</b>	<b>15,6231</b>	<b>14,5439</b>	<b>40,68</b>	<b>357,053</b>	<b>20,9398</b>	<b>0,22892</b>	<b>0,27324</b>	<b>254,192</b>	<b>0,21988</b>	<b>142,5</b>	<b>254,19956</b>	<b>57,779</b>	<b>3,63645</b>	<b>849,5515</b>	<b>47,069</b>	<b>4,3204</b>	<b>155,2504</b>
<b>Всего:</b>		<b>1860</b>	<b>62,50533</b>	<b>60,12549</b>	<b>223,91449</b>	<b>1707,5522</b>	<b>293,9793</b>	<b>1,127535</b>	<b>0,973909</b>	<b>1525,352</b>	<b>9,43988</b>	<b>614,6084</b>	<b>1012,5177</b>	<b>340,1814</b>	<b>18,15248</b>	<b>3208,16</b>	<b>161,5956</b>	<b>29,5075</b>	<b>515,7356</b>

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	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Завтрак</b>																			
5.2/2010	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ БЕЗ САХАРА СО СТУЩЕННЫМ 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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	16,50	97,00	28,50	2,25	122,00	1,60	2,75	12,00
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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>31,33</b>	<b>24,58</b>	<b>78,01</b>	<b>667,59</b>	<b>11,48</b>	<b>0,31</b>	<b>0,55</b>	<b>169,31</b>	<b>0,46</b>	<b>345,62</b>	<b>481,20</b>	<b>95,12</b>	<b>7,25</b>	<b>709,73</b>	<b>26,46</b>	<b>40,06</b>	<b>212,53</b>
<b>Обед</b>																			
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
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,94	5,92	12,65	112,16	20,00	0,05	0,06	266,35	0,00	38,87	53,05	24,76	1,12	363,45	16,05	0,64	26,83
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	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
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	69,00	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
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>28,64</b>	<b>15,81</b>	<b>101,14</b>	<b>704,14</b>	<b>62,42</b>	<b>0,54</b>	<b>0,47</b>	<b>750,33</b>	<b>0,47</b>	<b>211,76</b>	<b>532,90</b>	<b>173,78</b>	<b>9,75</b>	<b>2187,28</b>	<b>226,19</b>	<b>17,86</b>	<b>579,34</b>
<b>Полдник</b>																			
318 (1 вар.)/2016	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,29	1,91	8,22	86,23	0,00	0,09	0,05	9,86	0,02	14,78	74,95	34,67	0,89	121,97	8,07	9,14	45,05
№52/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	0,01	0,02	0,95	0,00	17,58	20,49	10,45	0,67	136,80	3,33	0,33	9,50
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
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВОРОЖНЫЙ) 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
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	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	0,48
<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>15,49</b>	<b>16,8295</b>	<b>34,9295</b>	<b>353,855</b>	<b>6,525</b>	<b>0,15824</b>	<b>0,14665</b>	<b>99,435</b>	<b>0,2935</b>	<b>177,867</b>	<b>201,0805</b>	<b>62,2255</b>	<b>2,83135</b>	<b>331,3985</b>	<b>11,399</b>	<b>9,5895</b>	<b>125,7085</b>
<b>Всего:</b>		<b>1810</b>	<b>75,4587</b>	<b>57,2205</b>	<b>214,0819</b>	<b>1725,588</b>	<b>80,4334</b>	<b>1,00409</b>	<b>1,16164</b>	<b>1019,071</b>	<b>1,216364</b>	<b>735,247</b>	<b>1215,1788</b>	<b>331,1255</b>	<b>19,8282</b>	<b>3228,413</b>	<b>264,044</b>	<b>67,51422</b>	<b>917,5771</b>
<b>Неделя 2</b>																			
<b>День 3</b>																			
№, 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	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Завтрак</b>																			
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВОРОЖНЫЙ) 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
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50	0,01	0,01	2,50	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>25,83</b>	<b>29,21</b>	<b>54,65</b>	<b>591,43</b>	<b>14,84</b>	<b>0,31</b>	<b>0,73</b>	<b>370,25</b>	<b>8,33</b>	<b>417,32</b>	<b>495,07</b>	<b>91,37</b>	<b>6,88</b>	<b>947,52</b>	<b>44,00</b>	<b>35,88</b>	<b>155,53</b>
<b>Обед</b>																			
8.60/1995	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (СВЕКЛА, ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНСЕР.)	100	1,86	3,57	10,11	80,37	7,65	0,02	0,05	2,03	0,00	40,03	42,81	18,02	0,92	219,32	3,73	0,61	19,37
116/Типов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,89	2,27	20,82	115,68	16,50	0,11	0,07	213,50	0,03	16,72	64,43	24,12	1,00	476,57	14,70	0,29	33,47
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	69,00	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
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>26,58</b>	<b>25,11</b>	<b>113,80</b>	<b>791,11</b>	<b>109,30</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>267,27</b>	<b>0,19</b>	<b>232,03</b>	<b>443,11</b>	<b>131,00</b>	<b>7,42</b>	<b>1691,11</b>	<b>75,31</b>	<b>7,50</b>	<b>133,58</b>
<b>Полдник</b>																			
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ (БЕЗ САХАРА) СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 95/10	105	16,14	11,02	21,56	252,96	1,02	0,09	0,29	76,45	0,20	194,26	222,36	28,12	0,96	236,06	20,68	25,07	32,22
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	14,85	87,30	25,65	2,03	109,80	1,44	2,48	10,80
463/2016	МОЛОКО	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
<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>24,91</b>	<b>16,5605</b>	<b>46,1878</b>	<b>439,264</b>	<b>3,6225</b>	<b>0,257025</b>	<b>0,632535</b>	<b>120,45</b>	<b>0,257</b>	<b>449,11</b>	<b>489,655</b>	<b>81,77</b>	<b>3,18345</b>	<b>637,862</b>	<b>40,115</b>	<b>31,54</b>	<b>83,019</b>
<b>Всего:</b>		<b>1750</b>	<b>77,31211</b>	<b>70,87362</b>	<b>214,6383</b>	<b>1821,8069</b>	<b>127,76834</b>	<b>0,973377</b>	<b>1,783552</b>	<b>757,9732</b>	<b>8,7707</b>	<b>1098,456</b>	<b>1427,8401</b>	<b>304,141</b>	<b>17,479708</b>	<b>3276,492</b>	<b>159,433</b>	<b>74,92356</b>	<b>372,1286</b>

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														
<b>Завтрак</b>																			
306/379/2016	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ 70/30	100	11,96	16,05	14,84	251,96	6,16	0,12	0,15	68,15	0,05	31,20	140,88	26,52	1,63	332,90	56,27	1,15	37,37
340/2016	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,54	3,91	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 / СОПЕНЫЕ	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	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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>23,1387</b>	<b>21,58</b>	<b>87,14</b>	<b>638,11</b>	<b>8,75</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>107,55</b>	<b>3,12</b>	<b>124,18</b>	<b>318,35</b>	<b>74,88</b>	<b>5,27</b>	<b>641,98</b>	<b>181,58</b>	<b>3,67</b>	<b>135,78</b>
<b>Обед</b>																			
47/2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,02	0,02	0,81	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,65	24,60	0,54	8,77
134/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10,21	5,16	14,18	144,52	17,05	0,13	0,11	326,25	12,57	33,83	155,00	46,96	1,21	644,43	94,86	6,63	314,55
311/2016	ГУЛЯШИ 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, РИЗАННЫЙ	180	3,71	7,25	29,75	199,48	36,36	0,18	0,14	45,95	0,12	26,96	109,48	42,26	1,71	1035,49	81,09	0,58	54,79
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
<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>30,58</b>	<b>32,30</b>	<b>107,76</b>	<b>833,48</b>	<b>81,91</b>	<b>0,53</b>	<b>0,37</b>	<b>428,01</b>	<b>12,70</b>	<b>142,44</b>	<b>501,98</b>	<b>185,99</b>	<b>8,13</b>	<b>2373,53</b>	<b>226,22</b>	<b>21,68</b>	<b>455,80</b>
<b>Подник</b>																			
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
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	2,40	27,00	0,75	0,02	0,09	11,50	3,52	64,95	53,24	11,40	0,87	97,80	4,50	1,00	110,00
12.20/2010	ПЕЧЕНЬЕ (промышленного производства) 1 шт	50	3,75	4,90	37,20	207,00	0,00	0,04	0,03	5,50	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого подник:</b>		<b>350</b>	<b>5,55</b>	<b>6,502</b>	<b>48,224</b>	<b>275,36</b>	<b>11,22</b>	<b>0,08919</b>	<b>0,1354</b>	<b>21,83</b>	<b>3,52</b>	<b>98,895</b>	<b>114,568</b>	<b>32,88</b>	<b>4,484</b>	<b>421,62</b>	<b>6,264</b>	<b>1,28</b>	<b>187,44</b>
<b>Всего:</b>		<b>1810</b>	<b>59,2677</b>	<b>60,3867</b>	<b>243,1301</b>	<b>1746,948</b>	<b>101,88</b>	<b>0,98637</b>	<b>0,79834</b>	<b>557,389</b>	<b>19,3397</b>	<b>365,52</b>	<b>934,89742</b>	<b>293,7545</b>	<b>17,88595</b>	<b>3437,129</b>	<b>414,062</b>	<b>26,62122</b>	<b>779,0232</b>
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														
<b>Завтрак</b>																			
256, 363/2016	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/20	110	13,60	3,64	15,92	149,87	1,25	0,19	0,14	37,15	0,19	59,39	205,78	49,51	1,36	357,39	124,38	13,55	482,77
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОПЕНЫЕ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,01	0,01	2,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00
7.15/2011	ПЮРЕ 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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>24,95</b>	<b>12,37</b>	<b>77,94</b>	<b>525,62</b>	<b>27,32</b>	<b>0,49</b>	<b>0,46</b>	<b>673,43</b>	<b>6,90</b>	<b>273,05</b>	<b>491,83</b>	<b>147,55</b>	<b>5,47</b>	<b>1395,93</b>	<b>169,58</b>	<b>17,20</b>	<b>567,85</b>
<b>Обед</b>																			
8.9/2011	ПЕКА 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
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
309/363/2016	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ КУРИНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 80/30	110	14,69	3,55	12,25	139,84	1,19	0,08	0,05	40,36	0,01	11,42	113,76	54,52	1,20	209,39	16,43	12,81	73,05
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,24	0,13	25,50	0,07	15,06	180,78	120,13	4,04	229,66	21,18	3,47	13,95
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
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>32,28</b>	<b>22,59</b>	<b>145,12</b>	<b>915,03</b>	<b>58,56</b>	<b>0,62</b>	<b>0,38</b>	<b>322,37</b>	<b>0,09</b>	<b>126,92</b>	<b>543,43</b>	<b>271,07</b>	<b>10,94</b>	<b>1604,84</b>	<b>70,90</b>	<b>21,87</b>	<b>152,02</b>
<b>Подник</b>																			
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
12.11/1996	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ ПЕЧЕНЬЕ	50	3,44	5,00	15,65	121,83	11,65	0,06	0,05	13,37	1,59	71,25	42,92	9,34	0,52	122,61	14,78	2,70	11,16
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
<b>Итого подник:</b>		<b>350</b>	<b>4,80</b>	<b>5,549</b>	<b>44,4722</b>	<b>255,186</b>	<b>26,12</b>	<b>0,10417</b>	<b>0,0976</b>	<b>18,198</b>	<b>1,59</b>	<b>104,695</b>	<b>73,249</b>	<b>28,824</b>	<b>5,8827</b>	<b>631,427</b>	<b>18,54</b>	<b>2,9848</b>	<b>88,6</b>
<b>Всего:</b>		<b>1820</b>	<b>62,03138</b>	<b>40,50818</b>	<b>267,53069</b>	<b>1695,833</b>	<b>111,9985</b>	<b>1,213627</b>	<b>0,934851</b>	<b>1014,0009</b>	<b>8,5773</b>	<b>504,6695</b>	<b>1108,5094</b>	<b>447,44685</b>	<b>22,28987</b>	<b>3632,199</b>	<b>259,0172</b>	<b>42,05399</b>	<b>808,46545</b>
<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>		<b>18065</b>	<b>662,41</b>	<b>586,43</b>	<b>2349,06</b>	<b>17417,07</b>	<b>1444,50</b>	<b>26,16</b>	<b>67,32</b>	<b>18216,16</b>	<b>70,59</b>	<b>6721,23</b>	<b>11468,18</b>	<b>3206,56</b>	<b>191,48</b>	<b>32814,04</b>	<b>2605,32</b>	<b>521,53</b>	<b>6363,90</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>1807</b>	<b>66,24</b>	<b>58,64</b>	<b>234,91</b>	<b>1741,71</b>	<b>144,43</b>	<b>2,62</b>	<b>6,73</b>	<b>1821,62</b>	<b>7,06</b>	<b>672,12</b>	<b>1146,82</b>	<b>320,66</b>	<b>19,15</b>	<b>3281,40</b>	<b>260,53</b>	<b>52,15</b>	<b>636,39</b>