



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 -2024 учебный год

- \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академин 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 подростов 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 дистического (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-дистологов, дистесстер, 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

категория					Неделя													
	1																	
Паименование блюда	Масся поринії,	Пн белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D,	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, MKF	F, MKF
			L								1.							
ОВОШИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0.66	0.12	2.28	13.20	10.50	0.01	0.02	25.70	0.00	9.40	15.60	12.00	0.51	171.00	1.20	0.00	12,00
						-				_								23,68
				1		_		-						-				32,16
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						0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ	40	3.04	0.32	19.68	94,00	0,00	0,08	0,02	0.00	0,00	9,20	33,60				0.00		0,76
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,32	0.24	6.68	34,80	0,00	0,04		0.00	0,00	6,60	38,80	11,40					4,80
Итого обел:	720	16.21	13.54	99.57	588.27	119.05	0.43	0.26	393.40	0.00	178.46	282 37	114.62	6.51	1441 77	84.06	4.09	73,40
		15,21	10,01	2246.7	D. G. G. G.	117102	0,10	0,20	. 575,10	0,00	170,40	102,07	114,02	0,571	1441,77	04,00	4,07	75,40
ENGORNA C DOBRITADIA	100	5.10	2.40	5101	254.47	0.10	0.16	0.07	4.55	0.01	26.65	(1.14	12.14	0.00	124.00		3.00	12.50
						<del>)</del>				_								13,58
1							_					-		_				0,00
						-				_								77,44
			-							_	_	-	-					91,0216
BCETO.	1120,00	23,03	1 1/,50	1/9,41	970,10	133,92	0,03	0,37	402,78	0,01	248,50	3/3,84	140,24	12,83	2075,58	102,24	/,46	164,42
						,							,					
Панменование блюда	Ματεκ ποριμού, σ	Пи белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергет ическая	Вит. С, мг	Вит. В1,	Вит. В2,	Вит. А, мкг	Вит. D,	Са, мг	Р, мг	Мд. мг	Fe, Mr	К, мг	1, мкг	Se, мкг	F, мкг
·																		
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/СОЛЕНЫЕ	60	0.62	0.08	2.12	£2.20	47.00	0,03	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8.20	0,46	118,80	1,60	0,06	8.80
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.98	3.51	13,74	95.14	13.42	0.08	0.06	172,04	0.01	20,31	61,25	21.25	0,80	394,18	20,06	1.72	27.06
МЯСО ПТИЦЫ ПО-ЦАРСКИ	200	16.57	14,26	14.28	252.69	16.93	0.13	0,16	61,38	0.27	106,59	200.52	67.10	1.84	639.27	76,30	14.10	97.14
компот из яблок	200	0,12	0.12	22.90	93.90	3,00	10,0	0.01	1,50	0.00	5,40	3,30	2,70	0,72	84.00	0.60	0.09	2,40
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
ХЛЕБ РЖАНОИ	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
Итого обед:	720	23,65	18,53	79,40	582,73	80,35	0,37	1,09	295,32	0,27	157,10	354,27	123,85	5,48	1336,65	99,20	17,07	140,96
ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	6.53	7 14	3.20	102.33	5 3 5	0.08	0.11	61.01	0.12	66.66	63.63	12.66	1.04	116.89	11.80	1.17	8,73
	_							1					<u> </u>		+			0,28
				-						_	_				1			0,38
								_				-	_	_		_		70,40
							-	<del></del>							<u> </u>			
							<del> </del>		<u> </u>	_			_		_			79,79
Bcero:	1050	31,814	33,084	102,674	839,42	87,3705	0,48644	1,22858	401,7599	0,5218	236,127	444,354	146,718	7,5436	1506,515	111,004	18,3598	220,755
						,												
Hamasananan 6 ana a	Масса порций,	Пи	щевая ценнос	ть	Энергетическия	D	Вит. В1,	Вит. В2,	D 4	Вит. D,	C	D	M	F	1/	1	6.	
папменование олюда	r	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Hennoctis, Idea.1	BHT. C, MF	МГ	MΓ	вит. А, мкг	MKE	Са, мг	P, MF	MIG, MI	ге, мг	K, Mr	I, MRF	Зе, мкг	F, мкг
MKBV CBEKOUPHVA	60	1.17	5.06	6.01	79.05	0.76	0.02	0.02	71.22	0.00	22.66	21.02	15.10	0.00	211.27	17.16	0.74	12.61
	1			-		_				_			_		_	-		12,61
				-						_	1	-	_					27,48
				-			_						_			_		141,96
	<del></del>						_		_			_					_	8,35
	1			<del>                                     </del>														70,40
	+								_	_	_	-				_		0,76
	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
ФРУКТЫ 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
Птого обед:	870	36,38	35,96	100,18	874,41	32,44	0,49	0,34	228,41	0,14	127,81	489,91	194,29	11,39	1364,44	111,37	31,86	343,80
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОИ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0.09	0,04	59.43	0,04	29,57	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,87	11.00
СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	10,0	0,03	28.80	0,10	88,00	50,00	3,50	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00
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
КОФЕИНЫЙ 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
	+														+			-
Итого полдник:	380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	0,21	0,24	110,23	6,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00	31,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ   ИТОГО ОБСД:   БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ  СОК ФРУКТОВЫЙ  ФРУКТЫ СВЕЖИЕ   ИТОГО ПОЛДНИК:  ВСЕГО:   ИЗИМЕНОВАНИЕ БЛЮДЯ   НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/СОЛЕНЫЕ  РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ  МЯСО ПТИЦЫ ПО-ЦАРСКИ  КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ  ИТОГО ОБСД:   ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ  МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72.5% ж  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4  ИТОГО ПОЛДНИК:  ВСЕГО:   ИЗИМЕНОВАНИЕ БЛЮДЯ   ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ  СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ  КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ  КАША ГРЕЧНЕВАЯ  ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ  ФРУКТЫ СВЕЖИЕ  ИТОГО ОБСД:   КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ  СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ  СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ         200           КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ         200           КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         200           ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         40           ХЛЕБ РЖАНОЙ         20           ІТОГО ОБСД:         720           БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ         100           СОК ФРУКТОВЫЙ         200           ФРУКТЫ СВЕЖИЕ         100           НТОГО ПОЛДНІК:         400           Всего:         1120,00           Наименование блюда         Масса порилії.           Народий полути полднік:         400           Всего:         1120,00           Народий полути полднік:         400           МАСО ПОЛОВОНІК ЛЕНІЯ ПОЛОВОНІКІ ПОЛОВ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ         200         4.70           КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ         200         5.85           КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         200         0.64           ХЛЕБ РЖАНОЙ         20         1.32           Итого обед:         720         16,21           БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ         100         5.49           СОК ФРУКТОВЫЙ         200         1.00           ФРУКТЫ СВЕЖИЕ         100         0,35           Итого полдник:         400         6,842           Всего:         1120,00         23,05           Наименование блюда         Маска порцию         6слки, г           Наименование блюда         Маска порцию         6слки, г           Наименование блюда         Маска порцию         1.98           Маска порцию         1.98         1.98           Маска порцию         1.98         1.98           Маска порцию         2.00         0.12           Хлеб ржаной         20         1.52           ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ         100         6,53           МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72.5% ж         10         0,08           ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         20         1,52           ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4         20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ         200         4,70         4,44           КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЭДИНОЙ         200         5.85         8,42           КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         200         0.64         0,00           ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         40         3,04         0,32           ХЛЕБ РЖАНОЙ         20         1,32         0,24           НТОГО ОБСЯ:         720         16,21         13,54           БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ         100         5,49         3,49           СОК ФРУКТОВЫЙ         200         1,00         0,20           ФРУКТЫ СВЕЖИЕ         100         0,35         0,35           НТОГО ПОЛДИПК:         440         6,842         4,042           Всего:         1120,00         23,05         17,58           НАРЕЗКА НЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/СОЛЕНЫЕ         60         0,62         0,08           РАССОЛЬНЫК ЛЕНИНГРАДСКИЙ         200         1,98         3,51           МЯСО ПТИВЫ ПО-ЦАРСКИ         200         1,98         3,51           КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК         200         1,98         3,51           ИТОГО ОБЕЗ:         720         23,65         18,53           ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫЙ         40         3,04         0,	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ         280         4.70         4.44         15.42           КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДІНОЙ         200         5.85         8.42         13.84           КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         200         0.64         0.00         41,67           ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         40         3.04         0.32         19.68           ХЛЕБ РЖАНОЙ         20         1.32         0.24         6.68           Итого обед:         720         16,21         13,54         99,57           БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ         100         5.49         3.49         51,01           СОК ФРУКТОВЬЙ         200         1.00         0.20         20.20           ФРУКТЫ СВЕЖИЕ         100         0.35         0.35         8.62           Итого полдиник:         400         6,842         4,042         79,834           Всего:         1120,00         23,05         17,758         179,41           Наменование блюда         Маска портина, вытичение сътъ         9,00         1,02         20,02         20,02           Маска портина, въртиче блюда         Маска портина, въртичени сътъ         9,00         1,02         1,01         20,12         22,00           Пара Кай Иза Портина, въртиче блюда	СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОМОМ         200         4.70         4.44         15.42         120.68           КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ         200         5.85         8.42         13.84         156.34           КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         200         0.64         0.00         41.67         166.25           ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         40         3.04         0.32         19.68         94.00           ЖЛЕБ РЖАНОЙ         20         1.32         0.24         6.68         34.80           ИТОГО ФОСС         720         16.21         13.54         99.57         588.27           БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ         100         5.49         3.49         51.01         254.47           СОК ФРУКТОВЫЙ         200         1.00         0.20         20.20         92.00           ФРУКТЫ СВЕЖИЕ         100         0.53         0.35         8.62         41.36           НЕОТОВНИК СВЕЖИЕ         100         0.53         0.35         18.62         41.36           ВСОГОВНИК СВЕЖИЕ         100         0.52         1.08         179,41         976.10           Намы СОСТИК СВЕЖИЕ         1120,00         23.05         17,58         179,41         976.10           Намы СВЕЖИЕ	СУПТКАРТОФЕЛЬНЫЙ СТОРОХОМ  ДОВ 170 — 4.44 — 15.32 — 12.06 — 9.20  ДОВ 170 — 1.55 — 1.54 — 15.63 — 72.35 — 72.06 — 72.00  ДОВ 5.85 — 8.42 — 13.84 — 15.63 — 72.35 — 72.00  ДОВ 100 — 1.67 — 1.50 — 16.21 — 13.84 — 15.63 — 72.35 — 72.00  ДОВ 1000 — 1.67 — 13.24 — 0.24 — 6.68 — 34.80 — 0.00  ДОВ 1000 — 1.52 — 0.24 — 6.68 — 34.80 — 0.00  ДОВ 1000 — 1.52 — 0.24 — 6.68 — 34.80 — 0.00  ДОВ 1000 — 1.52 — 0.24 — 6.68 — 34.80 — 0.00  ДОВ 1000 — 1.02	СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ  200  4.70  4.44  4.15.2  1.20,68  3.20  0.61,68  1.55,31	СУПКАГОФЕЛЬНЫЙ СГОРОХОМ КЛИТСЯ ТУШЕНАЕ С ГОВЯДННОЙ 200 5.85 8.42 1.384 1.584 7.29 0.08 0.08 0.07 0.08 0.01 0.08 0.01 0.09 0.04 0.00 0.04 0.00 0.04 0.00 0.04 1.07 1.08 0.00 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0	СМТВАРГОФЕЛЬВИЯ СПОРОЖОМ  АВТОРГАТИВНЯЕ СТОВОВЛИНОВ  200 5.5.8 1.42 13.34 15.5.4 27.3.3 0.018 0.07 16.15.5 16.50	CYTE RATFORE/BIMBINE CORONOON  200   4,70   4,44   15.22   120.08   200   0.18   0.07   161.52   0.000    ROMITOT STUELLER CYSOOPPICOB   200   0.64   0.00   41.67   169.25   20.00   0.02   0.02   10.00   0.000    ROMITOT SCREEN CYSOOPPICOB   200   0.64   0.00   41.67   169.25   20.00   0.02   0.02   10.00   0.00    ROMED PIRA CYBROLLER   40   0.04   0.02   41.67   169.25   20.00   0.02   0.02   0.00   0.00    ROMED PIRA CYBROLLER   40   0.04   0.02   41.67   169.25   20.00   0.00   0.00   0.00   0.00    RESE RIBBIHIPHE   40   0.34   0.32   17.68   34.80   0.00   0.04   0.02   0.00   0.00    RESE RIBBIHIPHE   40   0.34   0.32   17.68   17.	CYN FARTOGESIAMS C FOROXXM	CYNEAPOSCANINIC CORPONONO	CYNEAT/OBERMINIC CORNOMS   200   4.70   5.45   1.72   1	Control Processes   1909	Control Properties   1.50	Coling   C	Collection   Col

День 4																			
		Масса порций,	Bu	щевая ценно	ть			D DI	D D2		B B								
№, рецептуря	Наименование блюда	г г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	nemorts, sour	Вит. С, мг	Вит. В1, энг	Вит. В2,	Вит, А, мкг	Вит. D, мкг	Ся, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, MF	К, мг	І, мкг	Se, mkr	F, мкг
Обел						1				1			1	I		L			l .
189/2022	ЛЕЧО/ ОВОЩИ КВАШЕНЫЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ	60	1.20	2,47	5,97	51,36	106,25	0.06	0,06	326,88	0.00	15,14	23,42	11,76	0,56	171.97	41,19	0,37	12,29
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.87	3.80	13,78	97,07	13,59	0,06	0,06	186,80	0.06	35,24	56.55	24.39	1,21	386,53	35,65	0,60	28,64
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,29	3,78	5.02	135,48	1,64	0.08	0,11	27,55	0.04	48,22	171,59	74.89	1.27	295,68	27,73	19,13	113.64
629/2022	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5.84	6,12	37.11	227.03	0,00	0.11	0,03	33.75	0.10	22,82	50,18	9,10	0,94	67,10	120,79	0,08	12,29
484/2016	СОК ФРУКТОВЫИ	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	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
	Итого обед:	770	34,55	16,93	108,44	731,74	125,48	0,44	0,32	574,98	0,19	151,21	388,13	152,74	8,45	1261,67	228,00	21,26	172,42
Поланик																			
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0.28	84,33	1,50	148,80	210,30	25.95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
пп	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,20	0,012	0,08	9,40	0.01	61,40	43.80	6,80	0,04	73.00	1,40	0,60	7,00
462/2016	кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,36	0.05	0.31	39,60	0.09	216.00	171.00	25,20	0.18	262,80	16,20	3,60	36,00
	Итого полдник:	300	22,75	17,58	36,13	401,85	1,49	0,16	0,66	133,33	1,60	426,20	425,10	57,95	1,31	545,53	26,31	30,28	73,79
	Bcero:	1070,00	57,31	34,51	144,57	1133,59	126,97	0,61	0,98	708,31	1,79	577,41	813,23	210,69	9,76	1807,20	254,31	51,54	246,21
День 5		· _	,																
· -			Пи	щевая ценно	ть				1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порший,	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Desperance at a second	Вит. С, мг	Вит. В1,	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	But, D,	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, mkr	F, мкг
Обел	<u> </u>								·										
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2.28	13.20	10.50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1.20	0,00	12,00
140/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,67	2,66	14.42	107,92	14.80	0.10	0.08	145,80	0.04	16,71	99,17	29.04		496,43	25,88	6,82	60,47
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94.69	2,27	0.10	0.08	409,94	0.15	50.81	194.16	50,10	0.95	362,22	122,72	11.04	484.87
143/2017	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,65	16.48	12,90	213,00	18,76	0.10	0.08	611,16	0,00	55.40	72.33	24.39	0,90	543.54	6,18	0,65	40.79
352/2011	кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25.09	119,20	1.83	0,01	0.01	1,50	0,00	11,46	9,46	3.64	0,57	85.20	0.60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0,12	19,68	94,00	0,00	0,01	0.01	0,00	0,00	9,20	33.60	13,20	_		0,00	-	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,32	0,32	6,68	34,80	0,00	0.08	0.02	0,00	0.00	6,60	38,80	11,40	0,76	51.60 48.80	0,64	1,10	0,76 4,80
17/2010		770																	
Полдник	Птого обед:	//0	26,50	21,95	88,00	676,81	48,16	0,48	0,35	1193,60	0,19	158,58	463,12	143,77	6,00	1761,79	157,23	19,70	606,09
		T	I				_		_	1	1								
пп	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	0,23	0.13	14,20	0,07	61.50	84.18	13.79	3,26	133,40	35,07	3,96	18.20
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0.03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268.82	1,76	0,28	77,44
	Итого полдник:	375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25898	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,352	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64
	Всего:	1145	28,4718	26,198	132,4008	904,068	59,255	0,7381	0,51235	1212,984	0,2563	243,293	569,394	172,12	12,4235	2181,667	194,061	23,9406	771,726
						Н	еделя 2												
День 6					_														
		Масса порций,	Па	щевая ценно	ТЬ	Энергетическая		Вит. В1,	Birr. B2,		Вит. D,								
№, рецептуря	Наименование блюда	r	белки, г	жиры, г	углеводы, г	metalitti, sissi	Вит. С, мг	МГ	507	Вит. А, мкг	MKE	Ся, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, Mr	К, мг	I, MKF	Se, mkf	F, мкг
Обед									-										
189/2022	ЛЕЧО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0.06	0.06	326.88	0.00	15,11	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
252/2022	ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	0,04	0,06	36,60	0,09	13,29	73,63	17,74	0.90	124,48	34,21	2,25	24,21
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	21,49	13,44	39,17	321,50	67.68	0,53	2,26	8064,42	1,23	51.62	424,82	62.23	8,67	1280,26	95,15	40.24	278.17
11.17/2010	напиток из шиповника	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
403/2016	ФРУКТЫ 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
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
	Птого обед:	820	35,31	27,60	104,30	781,33	386,55	0,79	2,51	8596,13	1,32	127,36	613,99	131,21	14,97	1956,02	172,95	44,23	397,68
Полдник		020	20421	1 27,00	104,50	101,33	200/22	0,77	4,31	0570,13	1,34	127,30	013,77	121,41	14,7/	1730,02	1 / 2,73	44,23	37,08
253/T	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,01	46,49	103,07	7,96	1,15	89.65	16,62	14,19	28,38
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,04	0,23	0,00			_	4,95					
ПП				_			_				0,00	3.45	12.60	_	0,29	19.35	0,00	0,00	0,29
	БЛИНЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	75	5.16	7,23	23,63	141,33	0.00	0.07	0.04	15.60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10.16
463/2016		200	5,8	5	9,6	108	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
	Итого полдник:	350	18,17	19,59	41,75	378,65	2,834	0,21882	0,57394	-	1,201		334,523			447,5735		21,897	78,8286
	Bcero:	1170	53,482	47,192	146,048	1159,98	389,379	1,0106	3,07955	8782,09	2,5246	428,475	948,516	177,959	17,1551	2403,595	233,23	66,1308	476,5

День 7			Γ.				T	· · · · · · ·	-	1	ī			1					1
№, решептуря	Наименование блюда	Масса порций, г	Пи белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энерге гическая	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2,	Вит. А, мкг	Вит. D,	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед			J GENERAL T		7177000,001		1		_		l		L						1
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10.50	0.04	0.02	25,20	0,00	8.40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	0,07	0,06	207,86	0,00	32,83	63,85	24,15	0,77	259,01	27,04	5,87	17,00
406/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,14	0,14	0,14	73,44	0,14	141,37	186,97	51,09	1,48	255,70	103,01	9,99	71,61
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	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	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
	Итого обед:	720	24,40	25,80	93,90	709,22	49,56	0,37	0,27	308,00	0,15	203,80	342,12	114,54	5,17	873,11	132,49	17,05	108,57
Полдник		,																	
262/2016	каша манная	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	0,06	0,17	34,95	0.07	124,62	110,26	18,27	0,38	173,43	27,98	1,98	24,58
13/2016	масло сливочное	10	0.08	7,25	0,13	66,1	00,0	0.001	0.01	45,00	0.13	2.40	3,00	0,05	0,02	3,00	0.00	0,10	0,28
18/2016	хлев пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	10.0	0,00	0,00	4,60	16.80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11.48	2.56	268,82	1.76	0.28	77.44
-	Итого полдник:	480	10,9605	15,4745	60,164	428,205	12,9075	0,17379	0,35775	104.7	6,0283	274,486	253,588	66,0006	4,34492	663,1082	37,839	4,16	130,48
	Bcero:	1200	35,3605	41,2725	154,064	1137,425	62,4675	0,54499	0,62947	412,7	6,1733	478,282	595,703	180,545	9,51792	1536.218	170.327	21,2069	239,05
День 8		Масса порций,	Пи	ціевая ценно	сть			Вит. В1,	Вит. В2,		Вит. D,								
№, рецептура	Няименование блюда	г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, къз.1	Вит. С, мг	Mf Mf	MF	Вит. А, мюг	мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, MKT	F, мкг
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4.44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396.93	27,45	2,25	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	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
403/2016	ФРУКТЫ 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	хлеь 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	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
	Итого обед:	820	16,92	14.09	86,73	552,38	107,52	0,46	0,28	388,23	0.00	193,46	294,70	122,10	11,03	1766,14	87,83	4,37	150,8-
Полдник	100			1	1	,,					1 .,.	, .	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0.08	4,25
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0.00	0,03	0,02	22,50	0,07	2,75	49.79	12.00	0,24	33,69	0,45	4,91	16,24
							-						<u> </u>	32.61	0.89	-	80.13	9,69	
471/2022	ФИШБОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	15.72	0,19	31,35	140,18			234,09			339,46
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	10.0	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
19/2016							+				1					<del></del>			
19/2016	Итого полдник:	400	12,275	4,955	41,675	260,53	1,829	0,17449	1,12934	41,07	0,2534	47,0643	235,334	59,7422	2,54004	357,2887	81,8104	15,503	433,5

День 9																			
		Масса порций,	Пи	ищевая ценнос	сть	Desperances		Bier, B1,	Вит. В2,		Вит. D,	Са, мг	Р, мг	Мд, мг					
№, рецептура	Наименование блюда	r	белки, г	жиры, г	углеводы, г	moneys, sonr	Вит. С, мг			Вит. А, мкг	MICE				Fe, Mr	К, мг	I, MET	Se, MKT	F, мкг
Обед			1.		·					1			L.		L		1	<u> </u>	L
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.14	7,81	4,42	96.92	5.08	0,01	0.04	18,29	0,06	72,09	51,90	13,21	0.77	150,28	10,72	0.35	10,07
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0.08	0.06	172,04	0,01	20.31	61,25	21,25	0.80	394,18	20,06	1,72	27,06
568/2022	куры запеченные	100	20.42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0.08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1.45	320,11	46,68	24,86	141.96
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0.07	2,75	0.01	12,55	108,46	100,11	3,37	137.92	17,20	2,07	8,35
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	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	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
	Итого обед:	770	35,36	37,18	96.08	863.22	23,67	0,44	0,29	205,99	0,07	146,41	485,37	182,93	8,77	1186,88	95,90	30,19	195,39
Полдник								-,-,-		200,55	1 0,01	1 10,12	100,07	102,70	0,77	1100,00	72,70	30,17	175,57
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26.08	30,79
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	0,51	0.35	6,29	30,63	0,07	0,00	0,01	1.17	0,00	8,22	14.42	7,09	0.35	30,26	0,46	0.10	4,70
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0,00	9,98	39.90	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
	Итого полдник:	330	16,61	11,7285	34,1	311,38	1,0673	0,10291	0,29387	85,847	1,5015	160,782	230,483	36,119	2,046	257,648	9,169	26,182	105,487
	Bcero:	1100	51,9644	48,9085	130,184	1174,6	24,7413	0,54117	0,58665	291,8388	1,572	307,192	715,853	219,051	10,8116	1444,53	105,064	56,3739	300,88
День 10					_														
			n.	шевая ценнос	ъ						T			T					
No, penentypa	Наименование блюда	Масса порший. г		1		Security state	Вит. С. мг	Вит. В1,	Вит. В2.	Вит. А, мыг	But. D.	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, Mr	К, мг	I, мкг	Se, MRT	F, MKT
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84.60	0,00	0,00	0,00
217/2022	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43	13,29	0,06	0,05	129,08	0,00	40.89	63,92	23,10	1,20	308,11	29,39	1,99	18,60
234/366/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМ. СОУСОМ 70/30	100	9.45	12,07	13,58	201,55	1,17	0.15	0,13	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70
381/2022	РИЗОТТО	150	3.37	12,45	33,28	259,01	14,73	0,05	0,04	296,57	0,00	14,43	77,89	28,34	0,64	97,00	37,69	6,41	31,82
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	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	80,0	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	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
	Итого обед:	770	21,34	29,65	106,28	786,59	36,18	0,41	0,29	497,03	0,15	155,67	427,23	124,94	7,83	1179,74	170,93	20,36	466,68
Полдник	•			,			,			1,	.,	100,07	1,	724,74	, ,,,,,,	11/2,/4	170,25	20,50	400,00
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ	25	0.18	0,03	0,48	2,75	2.50	0,01	1,00	2,50	0.00	5.75	10.50	3,50	0,23	35,25	0,75	0,08	4,25
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15.19	186,00	9,70	0,13	0,11	318.14	0.00	31,53	148,26	33,16	1,64	641,64	8,12	12,47	101,04
11.3/2014	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0.09	11.50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97.80	4,50	1,00	110,00
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
	Итого полдник:	405	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,2178	1,21215	332,135	3,52	172,28	253,698	65,56	3,235	830,6405	13,8462	14,3749	219,173
	Bcero:	1175	35,9223	41,3635	150,2383	1117,6878	49,7144	0,6292	1,50116	829,161	3,6699	327,951	680,929	190,501	11,0678	2010,382	184,773		_
			20,7223	71,5055	1.10,2303	111/,00/0	47,7144	0,0474	1,50110	047,101	3,0079	347,931	000,929	120,501	11,00/8	2010,382	104,773	34,7379	685,852
	ВСЕГО за 10 дней:	11500	394,50	354,95	1410,80	10438,50	1077,38	6,51	10,87	13809,55	23,08	3482,73	6429,43	1888,83	117,85	19011,53	1676,80	339,47	4064,97