



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) льготной категории Имена
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 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, руководителем разработчик сборника Могильный М.П. (ОУ 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

* Картоотека 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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картоотека 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. Самонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЗД Минздрава России, ФБУН 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. Черников и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район

2024 год

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мл)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
22/6/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	114,04	12,67	1,03
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (мл)	200	1,0	0,2	20,2	92	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ *(аблоко)	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого завтрак:	570	14,652	10,9205	93,163	538,25	24,7435	175,485	64,67	8,634
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(суперс консер) *	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	86,57	35,40	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	4,80
	Итого обед:	720	16,57	13,74	78,10	511,02	97,05	174,01	110,62	73,40
	Всего:	1290,00	31,22	24,66	171,27	1049,27	121,79	349,50	175,29	82,03

День 2

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мг) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
Итого завтрак:		505	11,07	11,54	83,00	554,27	215,10	153,84	16,45	2,23
Обед										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мг)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕН, КУРИНЫЙ	100	17,40	16,80	16,30	286,00	0,90	59,78	22,20	3,62
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,15	5,13	25,67	161,73	31,50	17,67	42,00	1,60
349/2017	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого обед:		880	29,9	30,8	145,8	983,2	67,5	167,3	166,5	12,1
Всего:		1385	41,0	42,4	228,8	1537,5	282,6	321,1	182,9	14,4

День 3												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
70/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отруси)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18		
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60		
Итого завтрак:		560	18,5105	19,3522	68,1114	522,656	38,7225	125,75	97,0615	5,7297		
Обед												
8/9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90		
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	31,84	18,38	0,82		
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	18,26	21,65	9,77	264,94	34,05	12,60	20,60	6,91		
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37		
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
Итого обед:		870	39,78	42,34	121,80	989,38	64,04	354,78	218,27	16,42		
Всего:		1430,00	58,29	61,69	189,91	1512,04	102,77	480,53	315,33	22,15		
День 4												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	15,45	16,30	21,36	309,71	0,59	207,90	31,91	1,03		
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59		
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(сметок)***	200	5,6	5,2	8	106	1,26	216,00	25,20	0,18		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76		
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
Итого завтрак:		540	25,412	24,421	68,2072	602,381	12,4265	466,242	93,6	5,1252		
Обед												
47/70/2017	ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ или квашеные (капуста)*	60	0,95	3,05	4,94	52,57	15,18	15,14	11,76	0,56		
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
370/2016	ЩОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	18,90	18,60	49,20	440,00	0,40	175,10	34,63	1,79		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16		
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72		
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пш) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32		
Итого обед:		745	28,10	27,43	131,64	889,91	32,00	240,00	100,54	6,11		
Всего:		1285,00	53,51	51,85	199,85	1492,29	44,42	706,24	194,14	11,23		

День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	159,36	53,88	1,25		
ПП	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26		
767/2022	БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
Итого завтрак:		505	18,09	21,93	101,16	678,7	14,92	478,134	114,516	5,8222		
Обед												
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(отурец консер.)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00		
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89		
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	50,81	50,10	0,95		
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23		
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
Итого обед:		870	22,80	11,60	87,67	570,50	265,18	233,26	154,31	19,90		
Всего:		1375	40,8863	33,5262	188,8262	1249,204	280,0975	711,389	268,8255	25,7204		

Несен 2

День 6												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	6,00	5,70	0,39		
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	94,38	15,92	2,30		
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20	150	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	123,00	27,58	6,52		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60		
Итого завтрак:		530	18,9792	21,094	80,6792	591,004	3,998	234,05	62,178	10,3765		
Обед												
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (шн)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06		
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59		
339/366	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	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83		
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16		
Итого обед:		780	31,16	24,64	97,12	739,62	38,95	102,74	66,28	6,35		
Всего:		1310	50,1392	45,734	177,7992	1330,624	42,948	336,79	128,458	16,7265		

День 7												
№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	F, мкг	
Завтрак				белки, г	жиры, г	углеводы, г						
70/2017			ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отруц)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
255/2017			ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10
354/2016			ПОРЕ 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
42(1 пар)/2016			ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1	11,9	61,5	0,59	126,60	8,68	0,64
403/2016			ФРУКТ СВЕЖИЙ *(аблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого завтрак:				680	23,7065	17,7202	78,0754	587,946	51,5125	277,975	110,4715	7,1837
Обед												
120/2022			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92	5,08	72,09	13,21	0,77
132/2016			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
318/363/2016			КОТЛЕТА РУБЛЕН, ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	13,28	5,54	13,22	154,64	1,60	22,40	50,88	1,35
341/2016			КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
11.17/2010			НАПИТОК ИЗ ПИТОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
403/2016			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (аблоко) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
18/2016			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
Итого обед:				870	31,85	23,89	109,31	794,92	226,35	203,62	234,30	12,32
Всего:				1550	55,5545	41,6082	187,3874	1382,866	277,8585	481,5946	344,7679	19,50808
День 8												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	F, мкг		
Завтрак			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
29/2016			КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11
471 /333/2022			ФИШБОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	10,58	8,25	10,16	194,63	3,30	65,47	58,73	1,69
303/2011			КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33
18/2016			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016			ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016			СОК ФРУКТОВЫЙ (ш)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
Итого завтрак:				580	18,3	13,26	80,15	557,28	8,74	110,695	110,45	6,6549
Обед												
70/71/2011			ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(отруц консер.)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
131/2010			СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
492/2022			АЗУ из говядины с картофелем	200	18,02	19,28	27,49	356,24	29,28	33,39	56,04	2,94
403/2016			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (аблоко) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
458/2016			КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016			ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16
Итого обед:				830	31,52	29,23	103,87	810,07	65,24	356,18	159,11	20,84
Всего:				1410	49,82	42,49	184,02	1367,35	73,98	466,87	269,56	27,49

День 9											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	220	7,00	8,05	36,00	246,06	1,84	159,90	50,65	1,28	
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02	
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	88,00	3,50	0,10	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
423/2016	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63	
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(йогурт)***	125	3,5	3,25	5,0	66,25	0,87	150,00	17,50	0,13	
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ *(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
Итого завтрак:		705	16,332	22,172	79,534	591,43	14,92	443,145	99,94	5,479	
Обед											
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (шт)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06	
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80	
299/2016	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,71	10,52	13,28	232,56	2,52	14,76	26,35	1,62	
143/2017	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	55,40	24,39	0,90	
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
12.20/2010	КОДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (шт) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
Итого обед:		785	25,788	36,52	102,084	878,08	48,898	134,822	110,708	8,156	
ВСЕГО:		1490	42,12	58,692	181,618	1469,51	63,818	577,967	210,648	13,636	
День 10											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (шт)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06	
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	11,66	7,31	156,06	3,06	143,36	57,89	0,96	
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23	
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
Итого завтрак:		570	24,1745	20,4982	83,6714	593,126	41,0375	258,25	124,6615	4,7427	
Обед											
70/2011	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ (огурец)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36	
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77	
234/366/2011.-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	56,75	32,50	1,17	
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33	
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16	
Итого обед:		880	20,172	22,63	113,324	745,96	36,564	152,048	122,552	7,8365	
Всего:		1450	44,3465	43,1282	196,9954	1339,086	77,6015	410,298	247,2135	12,5792	
ВСЕГО за 10 дней:			13975	466,86	445,76	1906,46	13729,73	1367,85	4842,30	2337,18	245,44
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:			1398	46,69	44,58	190,65	1372,97	136,79	484,23	233,72	24,54