

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО «Столичная Кулинарная
Компания»



М.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории. смена
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 ПГУ), 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 исполнителя 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. Прображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картогекса 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

* Картогекса 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 НИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСОЗ» —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 2024 год

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

НЕДЕЛЯ: 1

День 1

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|----------------|------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 7.46/2010 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (тп)* | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 54,48 | 10,20 | 10,20 | 3,12 | 0,06 |
| 226/2016 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 180 | 10,01 | 7,39 | 44,04 | 283,63 | 0,09 | 144,24 | 15,50 | 1,24 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 0,95 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,00 | 16,50 | 28,50 | 2,25 |
| 420/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0 | 9,98 | 39,9 | 0,07 | 3,77 | 3,08 | 70,00 |
| | Итого завтрак: | 540 | 18,1 | 12,2 | 99,8 | 582,5 | 10,4 | 186,2 | 66,7 | 74,5 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 70/71/2011 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)* | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 5,00 | 23,00 | 14,00 | 0,60 |
| 132/Титов | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 5,89 | 5,55 | 19,36 | 151,28 | 11,56 | 49,87 | 38,74 | 2,51 |
| 327/2022 | КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ | 240 | 7,31 | 10,52 | 17,30 | 195,43 | 91,69 | 108,21 | 44,26 | 1,83 |
| 484/2016 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 |
| | Итого обед: | 830 | 17,83 | 16,77 | 75,09 | 533,51 | 112,25 | 206,28 | 122,99 | 9,02 |
| | Всего: | 1370,00 | 35,91 | 28,93 | 174,85 | 1116,01 | 122,61 | 392,49 | 189,69 | 83,52 |

День 2

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|-----------------|--|-----------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 268/2016 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 6,90 | 2,30 | 44,30 | 286,80 | 15,10 | 128,10 | 0,10 | 0,71 |
| 12.20/2010 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (тп) 1 шт | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 82,80 | 0,00 | 5,80 | 4,00 | 0,42 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,80 |
| 11.17/2010 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 12,65 | 68,77 | 200,00 | 12,09 | 3,40 | 0,61 |
| | Итого завтрак: | 550 | 14,76 | 5,34 | 104,87 | 601,97 | 215,10 | 168,39 | 43,50 | 4,30 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 7.46/70/71/2010 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (тп)/овощи натур. (помидор)* | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 7,50 | 40,00 | 15,00 | 0,70 |
| 131/2010 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,33 | 4,75 | 16,30 | 117,64 | 16,99 | 44,06 | 30,49 | 1,52 |
| 338/2016 | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕН, КУРИНЫЙ | 100 | 17,40 | 16,80 | 16,30 | 286,00 | 0,90 | 59,78 | 22,20 | 3,62 |
| 345/2016 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ | 180 | 3,78 | 6,15 | 23,10 | 194,07 | 37,80 | 21,56 | 50,40 | 1,92 |
| 349/2017 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 5,84 | 33,00 | 0,96 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 |
| 403/2016 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)** | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 | 10,47 | 19,45 | 11,48 | 2,56 |
| | Итого обед: | 970 | 29,8 | 37,6 | 135,8 | 1036,3 | 74,5 | 201,9 | 180,6 | 12,6 |
| | Всего: | 1520 | 44,5 | 43,0 | 240,7 | 1638,2 | 289,6 | 370,3 | 224,1 | 16,9 |

День 3

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 70/71/2011 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)* | 25 | 0,18 | 0,03 | 0,48 | 2,75 | 1,22 | 4,25 | 3,50 | 0,13 |
| 299/363/2016 | "ЕЖИК" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30 | 90 | 10,4 | 14,25 | 10,6 | 212,27 | 2,20 | 19,35 | 19,57 | 1,18 |
| 354/2016 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,25 | 4,34 | 22,05 | 140,69 | 25,95 | 76,43 | 33,01 | 1,23 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 10,35 | 14,85 | 0,85 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,80 |
| 420/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,056 | 0,004 | 9,98 | 39,9 | 0,07 | 3,77 | 3,08 | 0,60 |
| | Итого завтрак: | 550 | 19,93 | 19,46 | 78,61 | 570,96 | 29,44 | 127,35 | 96,81 | 5,79 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 8,9/2011 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 100 | 1,95 | 8,41 | 11,55 | 129,72 | 14,59 | 36,34 | 25,08 | 1,48 |
| 108/2017 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 4,63 | 5,67 | 24,40 | 167,71 | 11,70 | 40,05 | 22,98 | 1,03 |
| 255/2017 | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ | 100 | 18,26 | 21,65 | 9,77 | 264,94 | 34,05 | 12,60 | 20,60 | 6,91 |
| 341/2016 | КАША ГРЕЧЕВАЯ | 180 | 7,60 | 5,90 | 34,33 | 220,49 | 0,00 | 15,06 | 120,13 | 4,04 |
| 458/2016 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 156,00 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 0,20 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 |
| 403/2016 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) ** | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 | 10,47 | 19,45 | 11,48 | 2,56 |
| | Итого обед: | 970 | 41,23 | 47,38 | 127,20 | 1062,02 | 72,21 | 374,70 | 246,27 | 17,51 |
| | Всего: | 1520,00 | 61,16 | 66,84 | 205,81 | 1632,98 | 101,65 | 502,05 | 343,08 | 23,30 |

День 4

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 188/2017 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 120 | 3,06 | 4,26 | 15,66 | 113,40 | 0,05 | 22,20 | 12,00 | 0,30 |
| 692/2022 | СОУС ШОКОЛАДНЫЙ | 50 | 0,97 | 2,25 | 10,54 | 51,32 | 0,11 | 13,70 | 11,82 | 0,59 |
| 423/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,036 | 0,004 | 10,1 | 41,26 | 1,67 | 5,37 | 3,56 | 0,63 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,80 |
| 403/2016 | ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко) | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 | 10,47 | 19,45 | 11,48 | 2,56 |
| | Итого завтрак: | 550 | 10,098 | 7,666 | 77,9672 | 410,936 | 12,2955 | 83,107 | 74,855 | 6,6402 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 477/071/2017 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (Салат из капусты свежей)* | 100 | 1,58 | 5,08 | 8,23 | 87,61 | 25,30 | 42,11 | 14,35 | 0,56 |
| 122/2016 | РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,48 | 4,01 | 17,20 | 115,63 | 16,78 | 25,54 | 26,64 | 0,99 |
| 286/2016 | ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | 250 | 23,62 | 18,60 | 49,20 | 550,00 | 0,50 | 218,87 | 43,28 | 2,23 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 |
| 451/2016 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,90 | 93,90 | 3,00 | 5,40 | 2,70 | 0,72 |
| 12,20/2010 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (тм) 1 шт | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,10 | 0,00 | 4,35 | 3,00 | 0,32 |
| | Итого обед: | 855 | 31,77 | 29,68 | 125,21 | 991,04 | 45,58 | 307,47 | 107,97 | 6,10 |
| | Всего: | 1405,00 | 41,87 | 37,35 | 203,17 | 1401,97 | 57,88 | 390,58 | 182,82 | 12,74 |

День 5

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|----------------|--|-----------------|------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 19/3/2016 | КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 8,73 | 10,90 | 37,76 | 285,05 | 1,63 | 170,85 | 67,36 | 1,54 |
| ПП | БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10 | 75 | 1,62 | 3,90 | 25,80 | 146,00 | 0,56 | 61,50 | 13,79 | 3,26 |
| 767/2022 | БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД | 200 | 6,28 | 5,30 | 24,77 | 173,63 | 2,60 | 250,37 | 36,94 | 0,74 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 |
| | Итого завтрак: | 555 | 18,91 | 20,34 | 103,09 | 675,18 | 4,785 | 489,62 | 127,987 | 6,11 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 70/71/2011 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)* | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 5,00 | 23,00 | 14,00 | 0,60 |
| 10/1/2011 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 19,98 | 62,80 | 24,65 | 1,11 |
| 467/2022 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ" | 100 | 12,05 | 2,01 | 6,95 | 94,69 | 2,27 | 50,81 | 50,10 | 0,95 |
| 354/2016 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,91 | 5,21 | 26,47 | 168,85 | 31,15 | 55,72 | 39,62 | 1,48 |
| 11.17/2010 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 12,65 | 68,77 | 200,00 | 12,09 | 3,40 | 0,61 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 |
| 403/2016 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)** | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 | 10,47 | 19,45 | 11,48 | 2,56 |
| | Итого обед: | 970 | 22,43 | 13,27 | 83,84 | 572,22 | 268,87 | 235,07 | 161,25 | 8,59 |
| | Всего: | 1525 | 41,3418 | 33,608 | 186,9348 | 1247,398 | 273,65 | 724,685 | 289,235 | 14,6985 |

Неделя 2

День 6

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|----------------|-------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 18/1/2017 | МОЛОЧНАЯ МАННАЯ КАША (жидкая) | 250 | 6,94 | 12,18 | 48,13 | 330,68 | 1,32 | 152,35 | 23,06 | 0,56 |
| ПП | БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10 | 75 | 1,62 | 3,90 | 25,80 | 146,00 | 0,56 | 61,50 | 13,79 | 3,26 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 420/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,04 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,07 | 3,77 | 3,08 | 0,60 |
| | Итого завтрак: | 565 | 11,636 | 16,404 | 103,59 | 610,58 | 1,95 | 226,82 | 53,132 | 5,18 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 7.46/2010 | ИГРА КАБАЧКОВАЯ (тп)* | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 7,50 | 40,00 | 15,00 | 0,70 |
| 157/2016 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 250 | 1,92 | 1,29 | 8,35 | 53,74 | 29,55 | 41,19 | 21,04 | 0,73 |
| 339/366 | ГОРГУША ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 17,20 | 10,86 | 5,66 | 187,63 | 1,11 | 3,87 | 5,05 | 0,15 |
| 203/2017 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,50 | 6,94 | 36,54 | 234,85 | 0,00 | 14,57 | 9,77 | 0,97 |
| 484/2016 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 |
| | Итого обед: | 870 | 31,36 | 28,59 | 94,97 | 769,02 | 42,16 | 124,83 | 74,86 | 6,63 |
| | Всего: | 1435 | 42,996 | 44,994 | 198,56 | 1379,6 | 44,11 | 351,65 | 127,992 | 11,81 |

День 7

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-------------------------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 70/71/2017 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)* | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 1,50 | 6,90 | 4,20 | 0,18 |
| 255/2017 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ 50/50 | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,00 | 4,00 | 28,00 | 15,00 | 0,10 |
| 354/2016 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,25 | 4,34 | 22,05 | 140,69 | 25,95 | 76,43 | 33,01 | 1,23 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 421(1 вар.)/2016 | ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ | 200 | 1,16 | 1 | 11,9 | 61,5 | 0,59 | 126,60 | 8,68 | 0,64 |
| | Итого завтрак: | 550 | 22,9345 | 17,2782 | 67,6814 | 537,286 | 32,0425 | 257,03 | 91,1915 | 4,2597 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 120/2022 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,56 | 13,01 | 7,36 | 161,50 | 8,46 | 120,10 | 18,74 | 1,26 |
| 132/2016 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 5,89 | 5,55 | 19,36 | 151,28 | 11,56 | 49,87 | 38,74 | 2,51 |
| 318/563/2016 | 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 | 180 | 7,60 | 5,90 | 34,33 | 220,49 | 0,00 | 15,06 | 120,13 | 4,04 |
| 11.17/2010 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 12,65 | 68,77 | 200,00 | 12,09 | 3,40 | 0,61 |
| 403/2016 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) ** | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 | 10,47 | 19,45 | 11,48 | 2,56 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 |
| | Итого обед: | 970 | 34,20 | 31,03 | 112,07 | 879,84 | 232,09 | 250,17 | 261,37 | 13,61 |
| | Всего: | 1520 | 57,13233 | 48,30639 | 179,75319 | 1417,1212 | 264,132 | 507,195 | 352,5573 | 17,87296 |

День 8

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 471/533/2022 | ФИШКОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40 | 100 | 10,17 | 4,35 | 11,68 | 126,00 | 1,46 | 44,82 | 37,41 | 1,09 |
| 303/2017 | КАША РИСОВАЯ ВЯЖАЯ | 180 | 2,75 | 4,756 | 28,642 | 168,198 | 0,00 | 4,53 | 19,33 | 0,40 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| 420/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,07 | 3,77 | 3,08 | 0,60 |
| | Итого завтрак: | 550 | 17,94 | 9,766 | 80,002 | 480,298 | 1,53 | 72,213 | 90,12 | 4,202 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 70/71/2011 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)* | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 5,00 | 23,00 | 14,00 | 0,60 |
| 131/2010 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,33 | 4,75 | 16,30 | 117,64 | 16,99 | 44,06 | 30,49 | 1,52 |
| 492/2022 | АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 22,53 | 24,11 | 34,37 | 445,30 | 36,60 | 41,74 | 70,05 | 3,68 |
| 403/2016 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) ** | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 | 10,47 | 19,45 | 11,48 | 2,56 |
| 458/2016 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 156,00 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 0,20 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 |
| | Итого обед: | 940 | 34,45 | 34,71 | 99,52 | 855,10 | 70,46 | 379,45 | 172,02 | 9,84 |
| | Всего: | 1490 | 52,39 | 44,48 | 179,52 | 1335,40 | 71,99 | 451,66 | 262,14 | 14,04 |

| День 9 | №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг | |
|-------------------|--------------------------|--|--|------------------|----------------|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------|
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | белки, 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 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 | |
| | 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 | |
| | 423/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЬМОНОМ | 200 | 0,04 | 0,00 | 10,10 | 41,26 | 1,67 | 14,20 | 3,56 | 0,63 | |
| | 403/2016 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)** | 75 | 0,26 | 0,26 | 6,5 | 31,02 | 7,85 | 14,58 | 8,61 | 1,92 | |
| | | Итого завтрак: | | 585 | 9,656 | 67,45 | 454,94 | 11,36 | 197,98 | 72,77 | 4,418 | |
| | Обед | 7-46/11/70/2010 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (тп)/овощи натур. (помидор)* | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 7,50 | 40,00 | 15,00 | 0,70 |
| | | 122/2016 | РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,48 | 4,01 | 17,20 | 115,63 | 16,78 | 25,54 | 26,64 | 0,99 |
| | | 299/2016 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 100 | 13,71 | 10,52 | 13,28 | 232,56 | 2,52 | 14,76 | 26,35 | 1,62 |
| | | 143/2017 | ОВОЩНОЕ РАГУ | 180 | 3,18 | 19,77 | 15,48 | 255,60 | 22,51 | 66,48 | 29,26 | 1,08 |
| 484/2016 | | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| 12.20/2010 | | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (тп) 1 шт | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,10 | 0,00 | 4,35 | 3,00 | 0,32 | |
| 18/2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 0,38 | |
| 19/2016 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 | |
| | | Итого обед: | | 885 | 26,24 | 45,2725 | 958,685 | 53,31 | 176,33 | 126,245 | 8,7945 | |
| | | ВСЕГО: | | 1420 | 35,896 | 168,985 | 1413,625 | 64,67 | 374,31 | 199,015 | 13,2125 | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг | |
| | | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | | |
| | 7-46/2010 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (тп)* | 30 | 0,21 | 0,03 | 6,86 | 55,59 | 2,52 | 16,25 | 0,63 | 0,22 | |
| | 579/2022 | СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ) | 100 | 15,59 | 11,66 | 7,31 | 156,06 | 3,06 | 143,36 | 57,89 | 0,96 | |
| | 354/2016 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,25 | 4,34 | 22,05 | 140,69 | 25,95 | 76,43 | 33,01 | 1,23 | |
| | 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 | |
| | 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,80 | |
| | 352/2011 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 | 1,83 | 11,46 | 3,64 | 0,57 | |
| | | Итого завтрак: | | 560 | 24,84 | 94,3514 | 635,136 | 33,3575 | 269,9 | 131,1715 | 5,5427 | |
| | Обед | 70/71/2011 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)* | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 5,00 | 23,00 | 14,00 | 0,60 |
| 137/2016 | | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ | 250 | 2,55 | 6,38 | 13,78 | 123,67 | 23,65 | 40,80 | 21,98 | 0,80 | |
| 234/566/2011-2012 | | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30 | 100 | 9,45 | 12,07 | 13,58 | 201,55 | 1,17 | 56,75 | 32,50 | 1,17 | |
| 303/2011 | | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 2,75 | 4,74 | 28,64 | 168,20 | 0,00 | 4,53 | 19,33 | 0,40 | |
| 451/2016 | | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 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 | 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 | |
| | | Итого обед: | | 970 | 18,862 | 105,746 | 723,478 | 43,29 | 161,123 | 119,99 | 7,532 | |
| | | Всего: | | 1530 | 43,7065 | 200,0974 | 1358,614 | 76,6475 | 431,023 | 251,1615 | 13,0747 | |
| | ВСЕГО за 10 дней: | | 14735 | 456,93 | 1938,36 | 13940,94 | 1366,89 | 4495,91 | 2421,76 | 221,13 | | |
| | СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ: | | 1474 | 45,69 | 193,84 | 1394,09 | 136,69 | 449,59 | 242,18 | 22,11 | | |

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

