



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории 1смена*

*Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2025 -2026 учебный год*

- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- \* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- \*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков 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 2025 год

# Основное меню для детей 5-11 классов

День 1

| №, рецептура | Наименование блюда           | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|--------------|------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                              |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                              |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 226/2016     | Макароны, запеченные с сыром | 200              | 16,66            | 19,73    | 48,99        | 417,07                            | 0,09        | 286,67  | 20,91   | 1,37    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный               | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                            | 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              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:               | 500              | 23,76            | 20,73    | 97,27        | 649,50                            | 0,14        | 317,36  | 68,11   | 5,00    |

Обед

|          |                                          |             |              |              |               |                |              |               |               |              |
|----------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 54-8з    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100         | 1,67         | 10,17        | 9,67          | 135,83         | 38,50        | 45,00         | 16,67         | 0,60         |
| 122/2016 | Рассольник Ленинградский                 | 250         | 2,48         | 4,39         | 17,18         | 118,93         | 16,78        | 25,39         | 26,56         | 1,00         |
| ТТК      | Котлета (биточки) рыбные                 | 100         | 13,11        | 6,78         | 3,00          | 125,33         | 0,56         | 28,78         | 25,11         | 0,70         |
| 341/2016 | Каша гречневая                           | 180         | 7,61         | 5,89         | 34,33         | 220,50         | 0,00         | 15,06         | 120,13        | 4,04         |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов                    | 180         | 1,04         | 0,27         | 42,53         | 176,74         | 0,72         | 5,26          | 30,03         | 0,86         |
| 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         |
|          | <b>Итого обед:</b>                       | <b>880</b>  | <b>30,92</b> | <b>28,17</b> | <b>136,40</b> | <b>923,53</b>  | <b>56,55</b> | <b>138,59</b> | <b>248,80</b> | <b>9,31</b>  |
|          | <b>Всего:</b>                            | <b>1380</b> | <b>54,68</b> | <b>48,91</b> | <b>233,68</b> | <b>1573,03</b> | <b>56,69</b> | <b>455,94</b> | <b>316,91</b> | <b>14,32</b> |

День 2

| №, рецептура | Наименование блюда           | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|--------------|------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                              |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                              |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 182/2017     | Каша рисовая молочная жидкая | 250              | 15,80            | 8,50     | 39,50        | 315,29                            | 1,62        | 158,62  | 45,44   | 0,73    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный               | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                            | 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              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:               | 550              | 22,90            | 9,50     | 87,79        | 547,72                            | 1,67        | 189,31  | 92,64   | 4,36    |

Обед

|          |                                   |             |              |              |               |                |               |               |               |              |
|----------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 8,9/2011 | Икра свекольная                   | 100         | 1,95         | 8,43         | 11,57         | 13,42          | 14,60         | 37,58         | 25,17         | 1,50         |
| 132/2016 | Суп картофельный с горохом        | 250         | 5,87         | 5,55         | 19,27         | 150,85         | 11,50         | 61,25         | 38,26         | 2,50         |
| ТТК      | Шницель рубленый куриный с соусом | 100         | 18,59        | 11,38        | 15,17         | 174,90         | 1,21          | 1,25          | 2,04          | 0,08         |
| 354/2016 | Картофельное пюре                 | 180         | 3,90         | 5,21         | 26,46         | 168,83         | 31,14         | 55,72         | 39,61         | 1,48         |
| 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         |
| 54-13хн  | Напиток из шиповника              | 180         | 0,46         | 0,19         | 9,22          | 49,11          | 135,00        | 8,18          | 2,30          | 0,41         |
|          | <b>Итого обед:</b>                | <b>870</b>  | <b>35,13</b> | <b>31,32</b> | <b>108,05</b> | <b>685,90</b>  | <b>193,45</b> | <b>179,78</b> | <b>131,98</b> | <b>7,63</b>  |
|          | <b>Всего:</b>                     | <b>1420</b> | <b>58,03</b> | <b>40,82</b> | <b>195,83</b> | <b>1233,62</b> | <b>195,12</b> | <b>369,09</b> | <b>224,62</b> | <b>11,99</b> |

| День 3       |                                             |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
|--------------|---------------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                             |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                             |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 181/2017     | Каша жидкая молочная манная                 | 250              | 6,94             | 12,18    | 48,13        | 330,68                            | 1,32        | 152,35  | 23,06   | 0,56    |
| 209/2016     | Яйцо вареное                                | 50               | 5,08             | 4,60     | 0,28         | 63,00                             | 0,04        | 27,50   | 6,00    | 1,25    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 30               | 2,28             | 0,24     | 14,76        | 70,50                             | 0,00        | 6,90    | 9,90    | 0,57    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                                 | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                             | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:                              | 560              | 16,28            | 17,38    | 80,18        | 544,31                            | 1,41        | 199,34  | 58,26   | 4,16    |
| Обед         |                                             |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону                 | 100              | 1,10             | 0,20     | 3,80         | 22,00                             | 17,50       | 14,00   | 20,00   | 0,85    |
| 101/2011     | Борщ с капустой и картофелем                | 250              | 1,80             | 4,93     | 10,94        | 103,75                            | 19,99       | 62,85   | 24,65   | 1,11    |
| 331/2016     | Плов из птицы                               | 250              | 24,42            | 8,18     | 45,06        | 351,80                            | 5,00        | 26,64   | 110,75  | 2,14    |
| 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                               | 180              | 0,00             | 0,00     | 6,29         | 25,14                             | 0,05        | 2,42    | 1,98    | 0,39    |
|              | Итого обед:                                 | 850              | 32,34            | 13,99    | 95,79        | 648,89                            | 42,54       | 125,01  | 187,68  | 6,60    |
|              | Всего:                                      | 1410             | 48,62            | 31,37    | 175,96       | 1193,20                           | 43,95       | 324,35  | 245,94  | 10,76   |
| День 4       |                                             |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                             |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                             |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 224/2015     | Запеканка из творога с морковью со сметаной | 150              | 15,34            | 14,54    | 48,20        | 385,17                            | 1,18        | 252,69  | 39,71   | 0,99    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                            | 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              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:                              | 450              | 22,44            | 15,54    | 96,49        | 617,60                            | 1,23        | 283,38  | 86,91   | 4,62    |
| Обед         |                                             |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 7,46/2010    | Икра из кабачков (консервы)                 | 100              | 1,60             | 6,30     | 7,40         | 90,80                             | 17,00       | 21,00   | 5,20    | 0,10    |
| 283/2022     | Суп-лапш Домашняя                           | 250              | 3,86             | 3,94     | 14,75        | 119,50                            | 5,75        | 20,63   | 23,50   | 0,50    |
| 327/2022     | Капуста тушеная с мясом                     | 250              | 7,31             | 10,53    | 17,30        | 195,43                            | 91,69       | 108,20  | 44,25   | 1,83    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,68        | 94,00                             | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,76    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                                 | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                             | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |
| 349/2017     | Компот из сухофруктов                       | 180              | 1,04             | 0,27     | 42,53        | 176,74                            | 0,72        | 5,26    | 30,03   | 0,86    |
|              | Итого обед:                                 | 850              | 18,84            | 21,71    | 111,68       | 728,67                            | 115,16      | 174,19  | 133,28  | 5,40    |
|              | Всего:                                      | 1300             | 41,28            | 37,25    | 208,17       | 1346,27                           | 116,39      | 457,57  | 220,19  | 10,02   |

| День 5       |                                   |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
|--------------|-----------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
| №, рецептура | Наименование блюда                | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                   |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                   |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 193/2016     | Каша жидкая молочная геркулесовая | 250              | 6,72             | 10,06    | 26,78        | 225,27                            | 4,20        | 139,03  | 53,86   | 1,25    |
| 13/2016      | Масло сливочное                   | 10               | 0,08             | 7,25     | 0,13         | 66,10                             | 0,00        | 2,40    | 0,05    | 0,02    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                    | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                            | 0,00        | 11,50   | 16,50   | 0,95    |
| 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              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:                    | 550              | 13,24            | 18,19    | 71,86        | 506,40                            | 4,25        | 168,82  | 95,41   | 4,45    |
| Обед         |                                   |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 67/2017      | Винегрет овощной                  | 100              | 1,40             | 10,00    | 0,72         | 125,10                            | 9,62        | 31,20   | 19,52   | 0,82    |
| 137/2016     | Суп крестьянский                  | 250              | 2,74             | 6,48     | 13,66        | 126,38                            | 23,65       | 41,04   | 30,19   | 0,96    |
| 406/2022     | Паста сливочная                   | 250              | 20,48            | 23,78    | 37,72        | 446,66                            | 20,56       | 169,63  | 61,31   | 1,78    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                    | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,68        | 94,00                             | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,76    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                       | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                             | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                     | 180              | 0,00             | 0,00     | 6,29         | 25,14                             | 0,05        | 2,42    | 1,98    | 0,39    |
|              | Итого обед:                       | 850              | 29,64            | 40,94    | 88,09        | 869,48                            | 53,87       | 263,39  | 143,29  | 6,06    |
|              | Всего:                            | 1400             | 42,88            | 59,13    | 159,94       | 1375,88                           | 58,12       | 432,21  | 238,70  | 10,51   |
| День 6       |                                   |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| №, рецептура | Наименование блюда                | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                   |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                   |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 62/2015      | Салат из моркови с сахаром        | 100              | 1,17             | 0,08     | 10,20        | 47,46                             | 4,50        | 24,42   | 34,20   | 0,65    |
| 210/2016     | Омлет натуральный                 | 110              | 10,21            | 11,90    | 1,92         | 161,88                            | 0,43        | 86,51   | 14,59   | 2,10    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                    | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                            | 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    |
| ПП           | Кондитерское изделие (печенье)*   | 35               | 1,13             | 1,47     | 11,16        | 62,10                             | 0,00        | 4,35    | 3,00    | 0,32    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                     | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:                    | 545              | 19,61            | 14,45    | 71,57        | 503,87                            | 4,98        | 145,97  | 98,99   | 6,70    |
| Обед         |                                   |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону       | 100              | 1,10             | 0,20     | 3,80         | 22,00                             | 17,50       | 14,00   | 20,00   | 0,85    |
| 157/20216    | Щи из свежей капусты              | 250              | 1,91             | 4,18     | 8,34         | 79,50                             | 29,55       | 53,54   | 20,96   | 0,74    |
| ТТК          | Котлета (биточки) рыбные          | 100              | 13,11            | 6,78     | 3,00         | 125,33                            | 0,56        | 28,78   | 25,11   | 0,70    |
| 303/2017     | Каша вязкая рисовая               | 180              | 4,54             | 9,34     | 47,15        | 290,40                            | 0,00        | 4,96    | 21,60   | 0,44    |
| 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                     | 180              | 0,00             | 0,00     | 6,29         | 25,14                             | 0,05        | 2,42    | 1,98    | 0,39    |
|              | Итого обед:                       | 880              | 25,68            | 21,17    | 98,28        | 688,57                            | 47,66       | 122,79  | 119,95  | 5,23    |
|              | Всего:                            | 1425             | 45,29            | 35,62    | 169,84       | 1192,44                           | 52,64       | 268,76  | 218,94  | 11,93   |

| День 7       |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
|--------------|-----------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
| №, рецептура | Наименование блюда                | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                   |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| ТТК          | Каша жидкая молочная геркулесовая | 250              | 11,50            | 12,58    | 39,29        | 324,95                         | 4,20        | 173,79  | 67,33   | 1,56    |
| 15/2017      | Сыр порциями                      | 10               | 2,05             | 2,30     | 0,23         | 29,67                          | 0,06        | 70,00   | 3,30    | 0,08    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                    | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                         | 0,00        | 11,50   | 16,50   | 0,95    |
| 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              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:                    | 550              | 19,99            | 15,76    | 84,46        | 569,65                         | 4,31        | 271,18  | 112,13  | 4,82    |
| Обед         |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| 70/2015      | Овощи натуральные по сезону       | 100              | 0,80             | 0,10     | 1,70         | 13,00                          | 5,00        | 23,00   | 14,00   | 0,60    |
| 131/2010     | Свекольник                        | 250              | 2,34             | 4,75     | 17,23        | 121,34                         | 16,99       | 44,05   | 30,49   | 1,51    |
| 289/2017     | Рагу из птицы                     | 250              | 17,94            | 16,74    | 25,33        | 310,00                         | 16,18       | 52,56   | 55,28   | 2,74    |
| 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    |
| 54-13хн      | Напиток из шиповника              | 180              | 0,46             | 0,19     | 9,22         | 49,11                          | 135,00      | 8,18    | 2,30    | 0,41    |
|              | Итого обед:                       | 850              | 26,56            | 22,46    | 83,17        | 639,65                         | 173,16      | 146,89  | 132,36  | 7,37    |
|              | Всего:                            | 1400             | 46,55            | 38,21    | 167,63       | 1209,30                        | 177,47      | 418,07  | 244,49  | 12,19   |
| День 8       |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| №, рецептура | Наименование блюда                | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                   |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| 181/2017     | Каша жидкая молочная манная       | 250              | 6,94             | 12,18    | 48,13        | 330,68                         | 1,32        | 152,35  | 23,06   | 0,56    |
| ПП           | Кондитерское изделие (печенье)*   | 20               | 1,50             | 1,96     | 14,88        | 82,80                          | 0,00        | 5,80    | 8,00    | 0,42    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                    | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                         | 0,00        | 11,50   | 16,50   | 0,95    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                       | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                          | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                     | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:                    | 550              | 14,22            | 14,90    | 104,62       | 611,11                         | 1,37        | 182,24  | 66,86   | 3,71    |
| Обед         |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону       | 100              | 0,70             | 0,10     | 1,90         | 11,00                          | 10,00       | 23,00   | 14,00   | 0,90    |
| 132/2016     | Суп картофельный с горохом        | 250              | 5,87             | 5,55     | 19,27        | 150,85                         | 11,50       | 61,25   | 38,26   | 2,50    |
| 406/2022     | Паста сливочная                   | 250              | 20,48            | 23,78    | 37,72        | 446,66                         | 20,56       | 169,63  | 61,31   | 1,78    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                    | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,68        | 94,00                          | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,76    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                       | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                          | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |
| 349/2017     | Компот из сухофруктов             | 180              | 1,04             | 0,27     | 42,53        | 176,74                         | 0,72        | 5,26    | 30,03   | 0,86    |
|              | Итого обед:                       | 850              | 33,11            | 30,38    | 131,12       | 931,45                         | 42,78       | 278,24  | 173,90  | 8,15    |
|              | Всего:                            | 1400             | 47,33            | 45,28    | 235,73       | 1542,56                        | 44,15       | 460,48  | 240,76  | 11,86   |

| День 9       |                                 |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
|--------------|---------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
| №. рецептура | Наименование блюда              | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                 |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                 |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 54-8з        | Салат из капусты свежей         | 100              | 1,43             | 5,08     | 8,55         | 83,55                             | 27,05       | 29,03   | 17,17   | 12,00   |
| 203/2017     | Макароны отварные               | 200              | 7,27             | 7,71     | 40,60        | 260,56                            | 0,00        | 16,19   | 10,86   | 1,08    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                  | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                            | 0,00        | 11,50   | 16,50   | 0,95    |
| 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              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:                  | 590              | 15,14            | 13,67    | 94,10        | 559,14                            | 27,10       | 72,61   | 69,53   | 16,26   |
| Обед         |                                 |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| ТТК          | Салат из свеклы с растит маслом | 60               | 0,86             | 3,05     | 5,13         | 50,13                             | 16,23       | 17,42   | 10,30   | 7,20    |
| 122/2016     | Рассольник Ленинградский        | 250              | 2,48             | 4,39     | 17,18        | 118,93                            | 16,78       | 25,39   | 26,56   | 1,00    |
| ТТК          | Голубцы ленивые с соусом        | 250              | 21,28            | 23,28    | 22,51        | 386,53                            | 73,95       | 46,13   | 59,34   | 3,10    |
| 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                   | 180              | 0,00             | 0,00     | 6,29         | 25,14                             | 0,05        | 2,42    | 1,98    | 0,39    |
|              | Итого обед:                     | 810              | 29,63            | 31,39    | 80,81        | 726,92                            | 107,01      | 110,45  | 128,48  | 13,80   |
|              | ВСЕГО:                          | 1400             | 44,77            | 45,07    | 174,90       | 1286,06                           | 134,11      | 183,07  | 198,01  | 30,06   |
| День 10      |                                 |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| №, рецептура | Наименование блюда              | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                 |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                 |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/2015      | Овощи натуральные по сезону     | 30               | 0,24             | 0,03     | 0,51         | 3,90                              | 1,50        | 6,90    | 4,20    | 0,18    |
| 54-28м       | Жаркое по -домашнему            | 200              | 24,80            | 6,20     | 17,60        | 225,70                            | 10,30       | 25,00   | 101,00  | 2,29    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                  | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                            | 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              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:                  | 530              | 32,14            | 7,23     | 66,40        | 462,03                            | 11,85       | 62,59   | 152,40  | 6,10    |
| Обед         |                                 |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/2015      | Овощи натуральные по сезону     | 100              | 1,10             | 0,10     | 1,60         | 16,00                             | 10,00       | 14,00   | 20,00   | 0,90    |
| 101/2011     | Борщ с капустой и картофелем    | 250              | 1,80             | 4,93     | 10,94        | 103,75                            | 19,99       | 62,85   | 24,65   | 1,11    |
| 331/2016     | Плов из птицы                   | 250              | 24,42            | 8,18     | 45,06        | 351,80                            | 5,00        | 26,64   | 110,75  | 2,14    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                  | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,68        | 94,00                             | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,76    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                     | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                             | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |
| 349/2017     | Компот из сухофруктов           | 180              | 1,04             | 0,27     | 42,53        | 176,74                            | 0,72        | 5,26    | 30,03   | 0,86    |
|              | Итого обед:                     | 850              | 33,38            | 14,16    | 129,83       | 794,49                            | 35,71       | 127,85  | 215,73  | 7,12    |
|              | Всего:                          | 1380             | 65,52            | 21,39    | 196,22       | 1256,52                           | 47,56       | 190,44  | 368,13  | 13,22   |
|              | ВСЕГО за 10 дней:               | 13915            | 494,95           | 403,05   | 1917,91      | 13208,89                          | 926,20      | 3559,97 | 2516,68 | 136,84  |
|              | СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:              | 1392             | 49,49            | 40,31    | 191,79       | 1320,89                           | 92,62       | 356,00  | 251,67  | 13,68   |

\*Кондитерское изделие - допускается использование иных кондитерских изделий ;