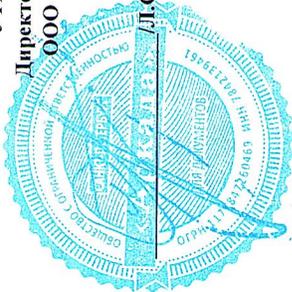


УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО "АРКАДА"



Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

11 февраля 2026 г. *Ирина Александровна*  
Ирина Александровна

*Ирина Александровна*  
"ИИ" 2026г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

*Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование, получающих основное образование, получающих основное 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" 2011 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ШТТУ), 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. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. - 496с.
- \* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- \* Картошка блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Коны 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
- \* Картошка 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 НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АППОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онниченко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черныгов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 год

**Основное меню для детей 5-11 классов**

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
<b>Завтрак</b>										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	220	20,82	19,74	49,41	522,86	1,60	343,02	53,91	1,34
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>24,3</b>	<b>20,47</b>	<b>86,09</b>	<b>694,17</b>	<b>14,45</b>	<b>373,71</b>	<b>79,15</b>	<b>4,77</b>
<b>Обед</b>										
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67
131/2010	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	113,84	16,99	44,05	30,49	1,51
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша гречневая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,00	12,64	119,88	4,03
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
	<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>27,47</b>	<b>33,54</b>	<b>124,03</b>	<b>867,25</b>	<b>40,94</b>	<b>209,29</b>	<b>250,13</b>	<b>12,89</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1470</b>	<b>51,79</b>	<b>54,01</b>	<b>210,12</b>	<b>1561,42</b>	<b>55,39</b>	<b>583,00</b>	<b>329,28</b>	<b>17,66</b>
<b>День 2</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
<b>Завтрак</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
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	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>23,97</b>	<b>23,23</b>	<b>96,29</b>	<b>669,67</b>	<b>21,39</b>	<b>460,65</b>	<b>71,11</b>	<b>5,46</b>
<b>Обед</b>										
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 и птицей	260	11,49	9,71	19,46	208,82	11,61	62,15	38,63	2,52
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	250	5,63	5,63	35,81	324,50	12,38	236,01	21,50	1,21
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>990</b>	<b>27,7</b>	<b>29,7</b>	<b>162,0</b>	<b>981,1</b>	<b>49,3</b>	<b>384,0</b>	<b>166,9</b>	<b>11,3</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1630</b>	<b>51,68</b>	<b>52,95</b>	<b>258,29</b>	<b>1650,74</b>	<b>70,70</b>	<b>844,65</b>	<b>238,03</b>	<b>16,71</b>

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>Завтрак</b>									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	18,45	23,74	1,24
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	9,20	13,20	0,85
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,00	0,96
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>17,31</b>	<b>17,63</b>	<b>112,61</b>	<b>714,54</b>	<b>231,20</b>	<b>123,52</b>	<b>5,42</b>
<b>Обед</b>									
120/2017	Суп молочный с макар. изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	163,00	26,67	0,65
291/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	57,81	67,55	2,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	5,40	2,70	0,72
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>33,97</b>	<b>18,79</b>	<b>115,85</b>	<b>843,95</b>	<b>253,21</b>	<b>139,52</b>	<b>6,79</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1420</b>	<b>51,28</b>	<b>36,41</b>	<b>228,46</b>	<b>1558,49</b>	<b>484,41</b>	<b>263,04</b>	<b>12,21</b>
<b>День 4</b>									
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>Завтрак</b>									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	110,12	28,59	3,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>22,7</b>	<b>70,3</b>	<b>588,1</b>	<b>175,1</b>	<b>95,6</b>	<b>9,9</b>
<b>Обед</b>									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90
159/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,09	35,03	360,41	179,69	160,99	64,50	1,55
282/2017	Оладьи из пшена с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	12,01	9,22	5,70
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>1010</b>	<b>26,37</b>	<b>57,80</b>	<b>524,14</b>	<b>1048,54</b>	<b>418,97</b>	<b>208,94</b>	<b>15,63</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1560</b>	<b>54,01</b>	<b>80,55</b>	<b>594,47</b>	<b>1636,63</b>	<b>594,08</b>	<b>304,53</b>	<b>25,55</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
18/2/2017	Каша рисовая молочная жидкая	270	17,06	12,74	47,04	340,51	1,75	171,31	49,08	0,79
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ППП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>22,8</b>	<b>27,0</b>	<b>87,5</b>	<b>616,4</b>	<b>1,8</b>	<b>198,4</b>	<b>87,3</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>										
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
406/2022	Паста сливочная	250	21,34	24,78	39,29	465,28	21,41	176,70	63,86	1,85
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>33,51</b>	<b>40,92</b>	<b>124,88</b>	<b>968,40</b>	<b>58,79</b>	<b>262,69</b>	<b>145,43</b>	<b>8,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1440</b>	<b>56,35</b>	<b>67,92</b>	<b>212,39</b>	<b>1584,84</b>	<b>60,59</b>	<b>461,09</b>	<b>232,75</b>	<b>12,27</b>
<b>День 6</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
<b>Завтрак</b>										
22/2016	Горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	3,90	10,00	7,14	0,34
210/2016	Омлет натуральный	200	13,61	15,87	2,56	215,84	0,57	115,35	19,45	2,80
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ППП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,52</b>	<b>26,62</b>	<b>94,90</b>	<b>723,52</b>	<b>5,27</b>	<b>161,09</b>	<b>105,01</b>	<b>7,36</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
92/2017	Щи из квашеной капусты	250	1,91	4,88	8,34	148,70	29,55	53,54	20,96	0,74
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша вязкая Артек	180	7,92	6,48	46,26	274,80	0,00	19,80	21,60	1,52
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>28,36</b>	<b>29,38</b>	<b>118,70</b>	<b>879,69</b>	<b>40,14</b>	<b>186,53</b>	<b>135,09</b>	<b>7,71</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1470</b>	<b>51,88</b>	<b>55,99</b>	<b>213,59</b>	<b>1603,21</b>	<b>45,41</b>	<b>347,62</b>	<b>240,10</b>	<b>15,07</b>

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	калории					
<b>Завтрак</b>											
10/7/1/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
28/2/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	5,70	
6/4/3/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>21,22</b>	<b>22,13</b>	<b>119,75</b>	<b>680,91</b>	<b>92,37</b>	<b>244,72</b>	<b>106,01</b>	<b>13,25</b>	
<b>Обед</b>											
120/2017	Суп молочный с макар изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65	
291/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,60	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,25	4,41	33,48	186,30	0,00	13,05	9,00	0,95	
	<b>Итого обед:</b>	<b>845</b>	<b>36,22</b>	<b>23,21</b>	<b>154,31</b>	<b>1061,01</b>	<b>10,38</b>	<b>273,60</b>	<b>149,86</b>	<b>7,61</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1485</b>	<b>57,44</b>	<b>45,33</b>	<b>274,06</b>	<b>1741,92</b>	<b>102,75</b>	<b>518,31</b>	<b>255,87</b>	<b>20,86</b>	
<b>День 8</b>											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	калории					
<b>Завтрак</b>											
378/2022	Плов из риса с курагой	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	58,54	1,83	
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
462/2016	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	0,20	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,81</b>	<b>22,98</b>	<b>99,05</b>	<b>681,47</b>	<b>12,65</b>	<b>396,10</b>	<b>112,04</b>	<b>5,07</b>	
<b>Обед</b>											
7,46/2010	Икра из кабачков (консерв)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10	
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	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24	
6/4/3/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
3/49/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	<b>Итого обед:</b>	<b>1010</b>	<b>25,13</b>	<b>29,40</b>	<b>163,54</b>	<b>1081,90</b>	<b>105,22</b>	<b>287,81</b>	<b>176,72</b>	<b>9,82</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1560</b>	<b>41,94</b>	<b>52,38</b>	<b>262,58</b>	<b>1763,37</b>	<b>117,86</b>	<b>683,90</b>	<b>288,76</b>	<b>14,88</b>	

Дата	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая				
01/10/16	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	173,79	67,33	1,56	
11/10/16	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	2,40	0,05	0,02	
11/10/16	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	8,80	13,20	0,80	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	2,40	6,68	34,80	6,60	11,40	0,90	
11/5/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	123,42	29,60	1,00	
11/11/16	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	8,70	6,00	0,63	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,78</b>	<b>29,95</b>	<b>103,12</b>	<b>762,41</b>	<b>323,71</b>	<b>127,58</b>	<b>4,92</b>	
<b>Обед</b>										
54-323	Морковные палочки	100	1,33	0,17	6,83	33,83	26,67	38,33	0,70	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	61,25	38,26	2,50	
223/2017	Запеканка из творога	250	27,84	18,96	87,78	447,79	255,88	49,25	1,69	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52	
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>43,14</b>	<b>30,14</b>	<b>174,90</b>	<b>925,87</b>	<b>383,39</b>	<b>175,64</b>	<b>10,36</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1430</b>	<b>64,92</b>	<b>60,08</b>	<b>278,02</b>	<b>1688,28</b>	<b>707,10</b>	<b>303,22</b>	<b>15,28</b>	
<b>День 10</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая				
<b>Завтрак</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90	
234/2017	Котлета (биточка) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	60,77	33,95	1,20	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	11,46	3,64	0,57	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,6</b>	<b>100,5</b>	<b>661,1</b>	<b>279,1</b>	<b>104,4</b>	<b>4,9</b>	
<b>Обед</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90	
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,64	6,08	10,84	132,58	34,36	18,99	0,90	
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	250	9,63	15,71	36,51	285,73	25,75	90,49	3,67	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,37	0,96	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
	<b>Итого обед:</b>	<b>1000</b>	<b>20,72</b>	<b>27,86</b>	<b>149,15</b>	<b>883,28</b>	<b>131,96</b>	<b>208,45</b>	<b>11,58</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1600</b>	<b>39,10</b>	<b>44,50</b>	<b>249,63</b>	<b>1544,40</b>	<b>411,09</b>	<b>312,83</b>	<b>16,48</b>	
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>15065</b>	<b>520,39</b>	<b>550,13</b>	<b>2781,61</b>	<b>16333,31</b>	<b>5635,26</b>	<b>2768,40</b>	<b>166,96</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1507</b>	<b>52,04</b>	<b>55,01</b>	<b>278,16</b>	<b>1633,33</b>	<b>563,53</b>	<b>276,84</b>	<b>16,70</b>	