

Симферопольский район 2025г.

7-11лет 2 смена (льготная категория)											
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						
Обед											
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	10,00	0,36	
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80	
ТТК	Котлета (биточка) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70	
341/2016	Каша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37	
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	
	Итого обед:	750	27,18	21,57	123,08	796,13	37,74	110,12	214,29	8,20	
Подник											
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23	
203/2017	Макароны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00	9,71	6,51	0,66	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого подник:	380	6,618	4,834	47,372	277,73	1,67	25,52	27,402	1,664	
	Всего:	1130,00	33,80	26,40	170,45	1073,86	39,41	135,64	241,69	9,86	
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						
Обед											
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90	
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00	
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	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	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	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:	740	31,7	25,9	88,7	662,6	180,1	142,2	106,8	6,4	
Подник											
210/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10	
Пром.	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого подник:	330	13,23	14,02	32,93	316,82	0,48	99,33	31,17	3,29	
	Всего:	1070	44,90	39,95	121,59	979,45	180,60	241,49	137,93	9,64	

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						
Обед											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51	
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89	
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
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	
	Итого обед:	710	27,47	11,56	84,57	560,71	30,71	102,40	156,29	5,68	
Полдник											
ПП	Выпечка (штрудель с яблоком)*	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого полдник:	280	5,49	3,49	57,30	279,61	0,05	11,58	9,98	1,01	
	Всего:	990,00	32,96	15,05	141,87	840,32	30,76	113,98	166,27	6,69	
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						
Обед											
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06	
283/2022	Суп-лапша Домашняя	200	3,09	3,15	11,80	95,60	4,60	16,50	18,80	0,40	
327/2022	Капуста тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	86,56	35,40	1,46	
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:	710	15,96	16,30	102,31	629,36	88,87	140,02	117,65	4,89	
Полдник											
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	120	11,80	11,19	37,07	296,29	0,90	194,38	30,55	0,76	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого полдник:	300	11,80	11,19	43,36	321,43	0,95	196,80	32,53	1,15	
	Всего:	1010,00	27,76	27,49	145,67	950,79	89,82	336,82	150,18	6,04	

День 5										
№, 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					
Обед										
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49
137/2016	Суп крестьянский	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	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	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:	710	25,12	31,68	78,78	719,72	41,87	214,43	119,23	5,24
Полдник										
1029/2022	Булочка "Плюшка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	280	5,49	3,49	57,3	279,61	0,05	11,58	9,98	1,01
	Всего:	990	30,61	35,17	136,08	999,33	41,92	226,01	129,21	6,25
Неделя 2										
День 6										
№, 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					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242,00	0,00	4,13	18,00	0,37
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	745	22,46	20,66	85,26	594,24	34,69	101,13	98,80	4,48
Полдник										
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	370	12,468	12,114	24,93	283,04	2,1	102,32	35,482	3,104
	Всего:	1115	34,928	32,774	110,192	877,28	36,79	203,45	134,282	7,579

День 7										
№, 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					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
131/2010	Свекольник	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
	Итого обед:	705	21,85	20,76	72,31	539,48	164,53	116,72	106,76	6,06
Полдник										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	150	4,04	6,03	16,07	135,17	2,52	83,42	32,32	0,75
15/2017	Сыр порциями	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,80
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	360	7,61	8,49	32,43	236,98	2,63	160,44	44,20	2,32
	Всего:	1065	29,46	29,25	104,74	776,46	167,16	277,16	150,96	8,38
День 8										
№, 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					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	705	27,92	27,91	118,55	813,74	33,05	227,12	147,58	6,77
Полдник										
262/2016	Молочная манная каша	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	124,62	18,27	0,38
Пром.	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	370	8,45	6,98	57,87	328,63	1,32	137,44	34,85	1,57
	Всего:	1075	36,37	34,89	176,42	1142,37	34,37	364,56	182,43	8,335

День 9										
№, 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					
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	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
ТТК	Голубцы ленинские с соусом	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,16	36,90	47,47	2,48
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	705	24,55	28,5	71,2	617,1	88,86	94,5	108,45	12,755
Полдник										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,03	0,47	4,80	3,00	4,20	6,00	0,27
203/2017	Макароны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00	9,71	6,51	0,66
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	350	6,21	4,81	40,96	233,51	3,05	20,93	21,09	1,7
	Всего:	1055	30,76	33,31	112,16	850,64	91,91	115,43	129,54	14,455
День 10										
№, 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					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	705	28,18	14,41	117,82	700,01	26,88	103,59	181,49	5,955
Полдник										
ПП	Выпечка (слойка с джемом)	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	300	5,49	3,49	58,00	282,40	0,05	11,85	10,20	1,05
	Всего:	1005	33,67	17,90	175,82	982,41	26,93	115,44	191,69	7,01
	ВСЕГО за 10 дней:	10505	335,21	292,19	1394,99	9472,91	739,67	2129,98	1614,18	84,23
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1051	33,52	29,22	139,50	947,29	73,97	213,00	161,42	8,42