УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

_____/Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

_____

_____2026г.

# 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 2026 -2027 учебный год*

* Сборник рецептур 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 рецептур 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 подростов 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 рецептур 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 «АНСПОЗ» —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 2026 год**

## Основное меню для детей 5-11 классов

### День 1

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| ПП | Блины со сгущенным молоком | 160 | 11,80 | 14,16 | 44,99 | 347,20 | 0,16 | 130,49 | 23,34 | 1,31 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,65 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,85 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| | **Итого завтрак:** | **500** | **15,2** | **14,9** | **81,4** | **516,1** | **10,2** | **158,4** | **47,7** | **4,8** |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| 47/2015 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,60 | 5,10 | 3,25 | 67,68 | 19,82 | 52,23 | 16,02 | 0,67 |
| 101/2017 | Суп с крупой | 250 | 1,96 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 8,25 | 22,00 | 22,78 | 0,88 |
| 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 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| 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 |
| | **Итого обед:** | **930** | **26,2** | **30,8** | **107,7** | **784,3** | **28,7** | **177,3** | **237,4** | **10,2** |
| | **Всего:** | **1430** | **41,43** | **45,71** | **189,15** | **1300,42** | **38,87** | **335,71** | **285,16** | **14,95** |

### День 2

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | **Итого завтрак:** | **640** | **20,8** | **20,6** | **87,3** | **597,0** | **20,1** | **337,6** | **59,3** | **5,8** |
| **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 |
| 354 | Запеканкакартофельная с печенью | 280 | 20,70 | 6,94 | 25,40 | 246,40 | 8,30 | 43,60 | 58,20 | 6,20 |
| 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 |
| | **Итого обед:** | **910** | **35,4** | **18,1** | **107,6** | **701,7** | **33,4** | **167,5** | **160,3** | **15,1** |
| | **Всего:** | **1550** | **56,17** | **38,60** | **194,92** | **1298,65** | **53,54** | **505,01** | **219,57** | **20,83** |

## День 3

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 70/71/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 10,00 | 23,00 | 14,00 | 0,90 |
| СР | Котлета куриная под соусом томатным | 100 | 10,30 | 7,90 | 8,40 | 146,00 | 0,90 | 14,00 | 16,00 | 0,90 |
| 177 | Рагу овощное | 180 | 3,42 | 7,74 | 40,70 | 177,00 | 10,80 | 54,20 | 39,70 | 1,57 |
| 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 |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | **Итого завтрак:** | **650** | **20,44** | **16,62** | **100,90** | **572,20** | **25,70** | **124,30** | **108,00** | **8,28** |
| **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 |
| 92/2017 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,91 | 4,88 | 8,34 | 148,70 | 29,55 | 53,54 | 20,96 | 0,74 |
| 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 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | **Итого обед:** | **900** | **31,0** | **23,3** | **92,2** | **779,9** | **47,1** | **164,0** | **147,3** | **7,5** |
| | **Всего:** | **1550** | **51,43** | **39,95** | **193,13** | **1352,09** | **72,83** | **288,34** | **255,31** | **15,76** |

## День 4

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 70/71/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 10,00 | 23,00 | 14,00 | 0,90 |
| 210/2016 | Омлет запеченный | 180 | 12,25 | 17,88 | 2,30 | 294,05 | 0,52 | 103,81 | 17,51 | 2,52 |
| 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:** | **570** | **19,4** | **18,9** | **49,2** | **520,1** | **10,6** | **154,2** | **73,0** | **6,6** |
| **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 |
| 122/2016 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,48 | 4,39 | 17,18 | 118,93 | 16,78 | 25,39 | 26,56 | 1,00 |
| 203/2012 | Гречка по-купечески с мясом | 250 | 9,63 | 15,71 | 36,51 | 285,73 | 2,48 | 25,75 | 90,49 | 3,67 |
| 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 |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| | **Итого обед:** | **980** | **21,3** | **26,1** | **126,4** | **756,1** | **42,9** | **129,7** | **189,9** | **13,2** |
| | **Всего:** | **1550** | **40,70** | **44,91** | **175,56** | **1276,13** | **53,42** | **283,94** | **262,86** | **19,85** |

## День 5

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 182/2017 | Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте) | 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 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 | 0,00 | 8,80 | 13,20 | 0,80 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | **Итого завтрак:** | **520** | **20,2** | **22,2** | **74,2** | **546,8** | **1,8** | **185,2** | **64,5** | **2,0** |
| **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 |
| 278/2021 | Суп куриный с яйцом | 250 | 21,75 | 5,25 | 4,38 | 150,00 | 1,63 | 22,50 | 25,00 | 1,50 |
| СР | Чахохбили | 100 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166,00 | 0,68 | 30,30 | 16,20 | 0,70 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 6,54 | 6,94 | 36,54 | 234,85 | 0,00 | 14,57 | 9,77 | 0,28 |
| 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 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | **Итого обед:** | **930** | **47,84** | **29,23** | **96,15** | **800,38** | **12,36** | **120,06** | **109,77** | **6,76** |
| | **Всего:** | **1450** | **68,03** | **51,42** | **170,30** | **1347,23** | **14,15** | **305,26** | **174,29** | **8,80** |

## День 6

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 413/2022 | Омлет с зеленым горошком | 190 | 17,97 | 18,20 | 5,04 | 256,07 | 2,85 | 135,05 | 27,12 | 3,53 |
| 13/2016 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| 18/2016 | Хлеб 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 |
| 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** | **25,2** | **28,6** | **53,9** | **575,3** | **2,9** | **167,6** | **74,4** | **7,2** |
| **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 |
| 92/2017 | Щи из свежей 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 |
| 643/2022 | 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 |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| | **Итого обед:** | **910** | **25,24** | **26,53** | **119,12** | **890,02** | **74,83** | **351,62** | **158,30** | **9,78** |
| | **Всего:** | **1410** | **50,41** | **55,08** | **172,97** | **1465,32** | **77,73** | **519,26** | **232,67** | **17,01** |

## День 7

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| ПП | Оладьи со сгущенным молоком | 170 | 12,54 | 15,05 | 47,80 | 368,90 | 0,17 | 138,65 | 24,80 | 1,39 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| | **Итого завтрак:** | **530** | **17,5** | **15,9** | **94,1** | **584,8** | **10,2** | **171,1** | **55,8** | **5,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| 47/2015 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,60 | 5,10 | 3,25 | 67,68 | 19,82 | 52,23 | 16,02 | 0,67 |
| 122/2016 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,48 | 4,39 | 17,18 | 118,93 | 16,78 | 25,39 | 26,56 | 1,00 |
| 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 |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| | **Итого обед:** | **880** | **33,35** | **28,02** | **113,61** | **861,67** | **47,72** | **175,03** | **159,93** | **9,60** |
| | **Всего:** | **1410** | **50,85** | **43,95** | **207,67** | **1446,50** | **57,94** | **346,17** | **215,73** | **14,77** |

## День 8

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| СР | Пончики творожные "под снегом" | 120 | 10,00 | 12,00 | 26,00 | 320,00 | 0,23 | 98,00 | 21,00 | 0,92 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 0,20 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 | 0,00 | 8,80 | 13,20 | 0,80 |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| 484/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | **Итого завтрак:** | **660** | **19,28** | **18,60** | **70,83** | **604,53** | **11,68** | **365,49** | **73,40** | **4,55** |
| **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 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 31,00 | 20,40 | 22,00 | 336,23 | 12,88 | 31,25 | 126,25 | 2,86 |
| 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 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| | **Итого обед:** | **1000** | **45,17** | **31,73** | **102,80** | **783,61** | **44,43** | **161,19** | **232,31** | **11,85** |
| | **Всего:** | **1660** | **64,45** | **50,33** | **173,63** | **1388,14** | **56,11** | **526,68** | **305,71** | **16,40** |

## День 9

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 193/2016 | Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте) | 270 | 12,42 | 9,50 | 42,43 | 350,95 | 4,54 | 187,88 | 72,72 | 1,68 |
| 13/2016 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,66 | 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 |
| 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** | **18,15** | **22,87** | **82,51** | **617,28** | **4,59** | **215,37** | **110,97** | **4,80** |
| 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 |
| 137/2016 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,64 | 6,48 | 13,66 | 126,38 | 23,65 | 41,04 | 30,19 | 0,00 |
| СР | Курица запеченная | 100 | 24,50 | 7,80 | 3,20 | 168,00 | 2,08 | 10,00 | 22,00 | 1,00 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 6,54 | 6,94 | 36,54 | 234,85 | 0,00 | 14,57 | 9,77 | 0,28 |
| 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 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | **Итого обед:** | **930** | **40,58** | **26,59** | **105,13** | **778,76** | **35,78** | **118,30** | **120,76** | **5,56** |
| | **Всего:** | **1490** | **58,73** | **49,47** | **187,64** | **1396,03** | **40,37** | **333,66** | **231,72** | **10,36** |

## День 10

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 70/71/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 10,00 | 23,00 | 14,00 | 0,90 |
| 234/2017 | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 10,63 | 12,64 | 19,02 | 209,45 | 0,54 | 60,77 | 33,95 | 1,20 |
| 643/2022 | 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 |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | **Итого завтрак:** | **620** | **19,3** | **16,7** | **95,6** | **633,9** | **45,7** | **281,7** | **108,7** | **7,2** |
| 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 |
| 82/2017 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,64 | 6,08 | 10,84 | 132,58 | 18,10 | 34,36 | 18,99 | 0,90 |
| 303 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,50 | 6,00 | 24,60 | 174,60 | 0,00 | 10,10 | 86,40 | 2,90 |
| 172 | Печень по-строгановски | 100 | 10,70 | 11,00 | 21,30 | 273,20 | 4,00 | 27,00 | 18,00 | 6,50 |
| 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 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | **Итого обед:** | **930** | **25,7** | **28,5** | **108,5** | **829,9** | **32,2** | **124,2** | **182,2** | **14,6** |
| | **Всего:** | **1550** | **45,01** | **45,17** | **204,02** | **1463,83** | **77,83** | **405,83** | **290,93** | **21,80** |
| | **ВСЕГО за 10 дней:** | *15050* | *527,21* | *464,59* | *1868,99* | *13734,34* | *542,78* | *3849,86* | *2473,96* | *160,52* |
| | **СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:** | *1505* | *52,72* | *46,46* | *186,90* | *1373,43* | *54,28* | *384,99* | *247,40* | *16,05* |

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью [redacted] листа
Директор [redacted] Я.Д. Васильченко