**УТВЕРЖДАЮ** 

Директор филиала ООО НПК"Спецпитание"

/Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ

colored to the same

2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2024 -2025 учебный год

- \* Сборник 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 рецентур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормагивов, 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 Лиректор 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. 496c
- \*СанГиН 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 пицци, 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.

		Основное ме	ню завтрак, о	бед для детей	5-11 классов					
Нелеля 1										
Лень 1										
		22		Пище	вая ценность					
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
Завтрак										
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	17,50	20,50	7,50	0,35
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03
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
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	Итого завтрак:	500	20,61	20,26	89,09	607,11	20,42	268,99	71,22	5,05
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	4,69	27,70	28,51	2,13
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	280	17,96	16,92	47,96	433,00	104,30	312,66	49,04	2,06
11_17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
13/2010	Итого обед:	830	26,92	28,71	104,30	774,67	261,99	374,45	106,50	6,29
	Bcero:	1330	47,53	48,97	193,39	1381,78	282,41	643,44	177,72	11,34
День 2	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,									
День 2			Пищевая ценность							
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, мг.
Завтрак										
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	540	21,53	17,55	79,61	524,83	14,55	285,19	84,00	4,26
Обед							-			
47/2015	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	15,18	25,19	8,62	0,34
54-18c/2022	Свекольник со сметаной	250	1,34	11,62	8,58	157,25	10,29	171,11	18,63	0,97
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	28,80	87,84	2,44
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	20	1,32	0,24*	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
347/2017	Итого обед:	850	33,81	27,18	116,11	798,88	51,47	371,61	218,50	7,64
	Всего:	1390	55,34	44,73	195,72	1323,71	66,02	656,80	302,50	11,90

День 3				Пище	зая ценность			Cour	Мд, мг.	Fe, Mr.
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Ca, Mr.	ivig, mi.	
4							0.03	12,37	46,60	0,85
автрак (5/25		100	12,56	5,66	14,66	154,17	0,03	145,89	32.99	1.22
605/2016	Тефтели из мяса пицы с соусом 65/35	150	3.23	2,88	28,99	189,56	25,95		14.85	0.85
354/2016	Пюре картофельное	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	10,35	22,80	1.80
18/2016	Хлеб пшеничный	40	2,64	0.48	13,36	69,60	0,00	13,20	2,55	0,46
19/2016	Хлеб ржаной	200	0.51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	119,79	5,18
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	535	22,36	9,59	89,39	573,65	175,98	190,90	119,/9	3,10
	Итого завтрак:	232	22,30	7,05					20.20	1,24
Обед		100	1,65	3,41	10,03	149,27	10,58	31,47	20,30	1,24
8.9/2011	Икра свекольная	100	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	
159/2016	Ши зеленые	250		16.89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	4.45	32,28	207,24	0,00	12,36	120,00	
341/2016	Каша гречневая	180	7,57	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
457/2016	Компот из ягод	200	0,20		115,04	824,02	157,09	360,81	232,83	13,35
43772010	Итого обед:	870	28,68	28,03	204,43	1397,67	333,07	551,71	352,62	18,53
	Bcero:	1405	51,04	37,62	204,43					
n 4	Decion			П	евая ценность				1532	
День 4		Macca	Тищевал		евая ценноств	Энергетическая		Са, мг.	Мд, мг.	Fe, Mr.
№, рецептура	Наименование блюда	порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ценность, ккал.				
						220.00	1.11	126.66	19,33	0,44
Завтрак		200	5,81	10,20	30,83	239,00	1,11	126,66	19,33 0,00	0,44
181/2011	Каша жидкая молочная манная	200	5,81 0,05	10,20 8,25	0,08	74,80	0,00	1,20		
	Масло (порциями)				0,08 6,99	74,80 27,93	0,00	1,20 2,69	0,00	0,02
181/2011 13/2016 420/2016	Масло (порциями) Чай с сахаром	10	0,05	8,25	0,08 6,99 19,68	74,80 27,93 94,00	0,00 0,05 0,00	1,20 2,69 9,20	0,00 2,20 13,20	0,02 0,43
181/2011 13/2016	Масло (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный	10 200 40	0,05 0,00	8,25 0,00	0,08 6,99	74,80 27,93 94,00 52,20	0,00 0,05 0,00 0,00	1,20 2,69 9,20 9,90	0,00 2,20 13,20 17,10	0,02 0,43 0,76
181/2011 13/2016 420/2016	Масло (порциями) Чай с сахаром	10 200 40 30	0,05 0,00 3,04	8,25 0,00 0,32	0,08 6,99 19,68	74,80 27,93 94,00 52,20 47,00	0,00 0,05 0,00 0,00 10,00	1,20 2,69 9,20 9,90 16,00	0,00 2,20 13,20 17,10 9,00	0,02 0,43 0,76 1,35
181/2011 13/2016 420/2016 18/2016	Масло (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный	10 200 40 30 100	0,05 0,00 3,04 1,98	8,25 0,00 0,32 0,36	0,08 6,99 19,68 10,02	74,80 27,93 94,00 52,20	0,00 0,05 0,00 0,00	1,20 2,69 9,20 9,90	0,00 2,20 13,20 17,10	0,02 0,43 0,76 1,35 2,20
181/2011 13/2016 420/2016 18/2016 19/2016	Масло (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	10 200 40 30	0,05 0,00 3,04 1,98 0,40	8,25 0,00 0,32 0,36 0,40	0,08 6,99 19,68 10,02 9,80	74,80 27,93 94,00 52,20 47,00 534,93	0,00 0,05 0,00 0,00 10,00 11,16	1,20 2,69 9,20 9,90 16,00 165,65	0,00 2,20 13,20 17,10 9,00 60,83	0,02 0,43 0,76 1,35 2,20
181/2011 13/2016 420/2016 18/2016 19/2016	Масло (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яблоки Итого завтрак:	10 200 40 30 100 580	0,05 0,00 3,04 1,98 0,40	8,25 0,00 0,32 0,36 0,40	0,08 6,99 19,68 10,02 9,80	74,80 27,93 94,00 52,20 47,00 534,93	0,00 0,05 0,00 0,00 10,00 11,16	1,20 2,69 9,20 9,90 16,00 165,65	0,00 2,20 13,20 17,10 9,00 60,83	0,02 0,43 0,76 1,35 2,20 5,20
181/2011 13/2016 420/2016 18/2016 19/2016 403/2016	Масло (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яблоки Итого завтрак:	10 200 40 30 100 580	0,05 0,00 3,04 1,98 0,40 11,28	8,25 0,00 0,32 0,36 0,40 19,53	0,08 6,99 19,68 10,02 9,80 77,40	74,80 27,93 94,00 52,20 47,00 534,93	0,00 0,05 0,00 0,00 10,00 11,16 6,00 13,12	1,20 2,69 9,20 9,90 16,00 165,65	0,00 2,20 13,20 17,10 9,00 60,83	0,02 0,43 0,76 1,35 2,20 5,20
181/2011 13/2016 420/2016 18/2016 19/2016 403/2016	Масло (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яблоки Итого завтрак: Овощи натуральные соленые (помидоры) Рассольник ленинградский	10 200 40 30 100 580	0,05 0,00 3,04 1,98 0,40 11,28	8,25 0,00 0,32 0,36 0,40 19,53	0,08 6,99 19,68 10,02 9,80 77,40	74,80 27,93 94,00 52,20 47,00 534,93 9,60 119,58 429,58	0,00 0,05 0,00 0,00 10,00 11,16 6,00 13,12 0,69	1,20 2,69 9,20 9,90 16,00 165,65 8,40 73,62 289,69	0,00 2,20 13,20 17,10 9,00 60,83	0,02 0,43 0,76 1,35 2,20 5,20 0,54 0,43
181/2011 13/2016 420/2016 18/2016 19/2016 403/2016 Обед	Масло (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яблоки Итого завтрак:	10 200 40 30 100 580 60 250	0,05 0,00 3,04 1,98 0,40 11,28 0,66 1,22 18,91	8,25 0,00 0,32 0,36 0,40 19,53	0,08 6,99 19,68 10,02 9,80 77,40	74,80 27,93 94,00 52,20 47,00 534,93	0,00 0,05 0,00 0,00 10,00 11,16 6,00 13,12 0,69 0,00	1,20 2,69 9,20 9,90 16,00 165,65 8,40 73,62 289,69 9,20	0,00 2,20 13,20 17,10 9,00 60,83 12,00 11,55 27,56 13,20	0,02 0,43 0,76 1,35 2,20 5,20 0,54 0,43 2,06 0,76
181/2011 13/2016 420/2016 18/2016 19/2016 403/2016 Обед 70/2015	Масло (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яблоки Итого завтрак: Овощи натуральные соленые (помидоры) Рассольник ленинградский	10 200 40 30 100 580 60 250 155 40	0,05 0,00 3,04 1,98 0,40 11,28 0,66 1,22 18,91 3,04	8,25 0,00 0,32 0,36 0,40 19,53 0,06 7,58 18,90 0,32	0,08 6,99 19,68 10,02 9,80 77,40 0,96 15,89 46,90	74,80 27,93 94,00 52,20 47,00 534,93 9,60 119,58 429,58	0,00 0,05 0,00 0,00 10,00 11,16 6,00 13,12 0,69 0,00 0,00	1,20 2,69 9,20 9,90 16,00 165,65 8,40 73,62 289,69 9,20 13,20	0,00 2,20 13,20 17,10 9,00 60,83 12,00 11,55 27,56 13,20 22,80	0,02 0,43 0,76 1,35 2,20 5,20 0,54 0,43 2,06 0,76
181/2011 13/2016 420/2016 18/2016 19/2016 403/2016 <b>O6ea</b> 70/2015 122/2016 504/2016	Масло (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яблоки Итого завтрак: Овощи натуральные соленые (помидоры) Рассольник ленинградский Пельмени со сметаной 150/5 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	10 200 40 30 100 580 60 250 155 40	0,05 0,00 3,04 1,98 0,40 11,28 0,66 1,22 18,91 3,04 2,64	8,25 0,00 0,32 0,36 0,40 19,53 0,06 7,58 18,90 0,32 0,48	0,08 6,99 19,68 10,02 9,80 77,40 0,96 15,89 46,90 19,68	74,80 27,93 94,00 52,20 47,00 534,93 9,60 119,58 429,58 94,00	0,00 0,05 0,00 0,00 10,00 11,16 6,00 13,12 0,69 0,00 0,00 2,00	1,20 2,69 9,20 9,90 16,00 165,65 8,40 73,62 289,69 9,20 13,20 3,41	0,00 2,20 13,20 17,10 9,00 60,83 12,00 11,55 27,56 13,20 22,80 1,80	0,02 0,43 0,76 1,35 2,20 5,20 0,54 0,43 2,06 0,76 1,80 0,46
181/2011 13/2016 420/2016 18/2016 19/2016 403/2016 Обед 70/2015 122/2016 504/2016	Масло (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яблоки Итого завтрак: Овощи натуральные соленые (помидоры) Рассольник ленинградский Пельмени со сметаной 150/5 Хлеб пшеничный	10 200 40 30 100 580 60 250 155 40	0,05 0,00 3,04 1,98 0,40 11,28 0,66 1,22 18,91 3,04	8,25 0,00 0,32 0,36 0,40 19,53 0,06 7,58 18,90 0,32	0,08 6,99 19,68 10,02 9,80 77,40 0,96 15,89 46,90 19,68 13,36	74,80 27,93 94,00 52,20 47,00 534,93 9,60 119,58 429,58 94,00 69,60	0,00 0,05 0,00 0,00 10,00 11,16 6,00 13,12 0,69 0,00 0,00	1,20 2,69 9,20 9,90 16,00 165,65 8,40 73,62 289,69 9,20 13,20	0,00 2,20 13,20 17,10 9,00 60,83 12,00 11,55 27,56 13,20 22,80	0,02 0,43 0,76 1,35 2,20 5,20 0,54 0,43 2,06 0,76

День 5 №, рецептура Пищевая ценность Macca Наименование блюда порций, г. Энергетическая белки, г. Вит. С. мг. жиры, г. углеводы, г Са, мг. Mg, Mr. Fe, Mr. Завтрак ценность, ккал. 193/2016 Каша жидкая молочная из крупы Геркулес 250 7,65 465/2006 8,06 26,81 Блинчики с повидлом 65/10 229,93 1,30 140,47 63,66 75 5.63 1,50 6,60 18/2016 30,34 Хлеб пшеничный 180,64 12,03 92,24 15,28 30 0,68 2.28 0,24 420/2016 14.76 Чай с сахаром 70,50 0,00 6,90 9,90 200 0.57 0.00 0.00 6.99 Итого завтрак: 27,93 0.05 2,69 2,20 0,43 555 15,56 14,90 Обед 78,89 509,00 13.38 242,30 91,04 3,18 70/2015 Овощи натуральные соленые (огурцы) 60 0.48 82/2015 0.06 1.02 Борщ с капустой и картофелем 7,80 3.00 13.80 250 8.40 1,61 0.36 3,39 471/2022 10.80 Фишболлы 60/40 132,58 18,59 30,51 18,71 100 0.87 20.05 9.44 305/2015 11,56 Рис рассыпчатый 176,55 2,43 295,43 35,51 180 1,02 4,39 13.69 349/2017 46,20 Компот из смеси сухофруктов 275,49 0.00 5.42 31.20 0.63 200 0,75 0.00 18/2016 Хлеб пшеничный 18,33 66,33 26,00 18,21 12,00 20 0.82 1,52 0,16 19/2016 9.84 Хлеб ржаной 47,00 0.00 4,60 6.60 20 0.38 1,32 0.24 6.68 Итого обед: 34,80 0.00 6,60 11,40 830 0.90 30,12 26,98 104,43 Всего 740.55 50,02 374,57 123,82 1385 4,98 45,68 Неделя 2 41,88 183,32 1249,55 63.40 . 616,87 214,86 8,16 День 6 Пищевая ценность №, рецептура Наименование блюда Macca порций, г. Энергетическая Вит. С. мг. белки, г. Са, мг. жиры, г. углеводы, г. Мд, мг. Fe, Mr. Завтрак ценность, ккал. 232/2016 Омлет запеченный 150 14,80 17,60 12,80 59/2016 Салат из моркови с сахаром 312,50 0.82 220,50 25.60 1.64 100 1.17 0.09 18/2016 10.20 Хлеб пшеничный 47.46 4.50 24,42 34,20 50 0,64 3,80 0,40 420/2016 24,60 Чай с сахаром 117,50 0.00 11.50 16,50 200 0.95 0.00 0,00 6.99 27,93 Итого завтрак: 0.05 2.69 2,20 0.43 500 19.77 18,09 54,59 Обед 505,39 5,37 259.11 78,50 3,66 70/2015 Овощи натуральные соленые (помилоры) 60 0.66 0,06 157/2016 0,96 Щи из свежей капусты 9.60 6.00 8.40 12,00 250 0,54 1.80 8,10 504/2016 23,58 Пельмени со сметаной 150/5 152,62 21.90 26,62 14,65 0.54 155 18.91 18.90 18/2016 46,90 Хлеб пшеничный 429,58 0,69 289,69 30 27.56 2,06 3.04 19/2016 0.32 19,68 Хлеб ржаной 94,00 0.00 9.20 13,20 20 0.76 1,32 0.24 349/2017 Компот из смеси сухофруктов 6,68 34,80 0.00 6.60 11,40 200 0.90 0.75 0,00 18,33 66.33 Итого обед: 26,00 18,21 12,00 0,82 715 26,48 27,62 116,13 786,93 Bcero: 54,59 358,72 90,81 5,62 1215 46,25 45,71 170,71 1292,32 59,96 617,83 169,31 9,28

4

День 7			
№, рецепту	ра Наименование блюдя	Масса	
Завтрак		порций, г	белки,
193/2016	Каша жилкая молошия		
18/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулсс Хлеб пшеничный	250	7.65
420/2016	Чай с сахаром	40	3,04
403/2016	Яблоки	200	0,00
	Итого завтрак:	100	0,40
Обед	o subipak.	590	11.09
8.9/2011	Икра свекольная		11,09
132/2016	Суп картофельный с горохом	60	0,99
318/363/2016	Котлети вубленый с горохом	250	5,13
341/2016	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 70/30	100	
18/2016	темпа гречиевая	180	13,63
19/2016	Хлеб пшеничный	40	7,58
11.17/2010	Хлеб ржаной	30	3,04
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	1,98
	Итого обед:	860	0,51
Всего:		1450	32,86
		1450	43,95
№, рецептура	Наименование блюда	Macca	
автрак		порций, г.	белки, г.
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)		
291/2017	Плов из птицы	30	0,24
18/2016	Хлеб пшеничный	200	20,35
19/2016	Хлеб ржаной	30	2.28
420/2016	Чай с сахаром	40	2.64
	Итого завтрак:	200	0.00
ед	ambi pari	500	25,51
60/2022	Салат из капусти о раз		4J,J1
54-18c/2022	Салат из капусты с растительным маслом Свекольник со сметаной	100	1,55
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	250	1,34
339/2016	Изделия макаромиче	100	12.33
18/2016	Изделия макаронные отварные (спагетти) Хлеб пшеничный	180	6,86
19/2016	Хлеб ржаной	40	3.04
457/2016	Компот из ягод	30	
403/2016	Яблоки	200	1,98
	Итого обел:	100	0,20
	Bcero:	1000	0,40
	DCCI U.	1500	27,70

Har	щеная ценность		1	_			
жиры, г.		1.5	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, MI	
8,06	26,81			-			
0,32	19,68	229,93	4,20	140.47	63,66	2.75	
0.00	6,99	94,00	0,00	9.20	13,20	1,50	
0,40	0.90		0,05	2,69	2,20	0,76	
8,78	63,28	47,00	10,00	16,00	9.00	0,43	
	03,20	398,86	14,25	168,36	88,06	2,20	
2,05	6,02				00,00	4,89	
11,12	28.56	89,56	7,25	19,28	13,18	0.70	
5,02		197,50	4,69	27,70	28,51	0,79	
10,56	13,04	150,60	1,19	286,96		2,13	
0.32	34,29	211,73	0,00	12,43	51,90	1,36	
0,36	19,68	94,00	0,00	9,20	120,00	4,02	
0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	13,20	0,76	
29,65	10,24	54,57	150.00	9.09	17,10	1,35	
38,43	121,85	850,16	163,13	374,56	2,55	0,46	
20/42	185,13	1249,02	177,38	542,92	246,44	10,87	
Паша	вяя ценность	•		342,72	334,50	15,76	
киры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.	
0,03	0.61						
15.80	0,51 37,55	3,90	1,50	6,90	4.20	0.10	
0.24	14,76	293,17	11,50	195.89	92,30	0,18	
0.48	13,36	70,50	0,00	6,90	9-90	1,78	
0.00	6,99	69,60	0,00	13,20	22,80	0,57	
16,55	73,17	27,93	0,05	2,69	2,20	1,80	
	73,17	465,10	13,05	225,58	131,40	0,43	
3.08	6.19				131,40	4,76	
11.62	8,58	59,67	37,68	41.12	14,85	0.62	
6,80	11,50	157,25	10,29	171.11	18,63	0,53	
6,24	58.22	168,32	1,20	143,23	45.71	0,97	
	19,68	210,91	0,00	11,86	₩ 9,98	0,83	
	17,00	94,00	0,00	9,20	13,20	0,99	
0,32	10.02	57.70	0.00	9.90		0.76	
0,32 0,36	10,02	52,20	0,00				
0,32 0,36 0,08	8,45	36,73	40,00	7.41	17,10	1,35	
0,32 0,36 0,08 0,40 8,90	8,45 9,80	36,73 47,00		7,41	6,20	0,28	
0,32 0,36 0,08 0,40	8,45	36,73	40,00				

№, рецептура	Наименование блюди	Macca	-	Пип	девая ценность					
Завтрак		порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мд, мг.	Fe, Mr
198/2016	Каша пшенная молочная с курштой					Tantoe IB, RRail.				
16/2016	Сыр (порциями)	200	12,20	15,02	39,99	338,00	2,02	170.11		
18/2016	Хлеб пшеничный	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0.07	170,13	55,33	1,37
19/2016	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00		88,00	3,50	0,10
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	9,20	13,20	0,76
	Итого завтрак:	200	0,06	0,01	7,20	30,31	0,00	16,50	28,50	2,25
Обед	того завтрак:	500	20,92	18,90	83,57		2,85	5,49	3,04	0,47
54-163-2020/2021	D			20,50	03,37	585,71	4,94	289,32	103,57	4,95
150/2016	Винегрет с растительным маслом	100	1,39	11,00	7,48	(0.10				
617/2022	Суп рыбный	250	4.85	8,50		68,50	14,83	19,97	21,21	0.88
200/2016	Тефтели из курицы	100	16,36	8,20	10,61	169,06	8,12	335,62	26,41	0.78
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,06	1,44	14,38	162,58	1,00	13,40	60,40	1,36
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04		47,30	246,24	0,00	28,80	87,84	2,44
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	900		0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0.46
	ВСЕГО:	1400	35,76	29,90	118,42	829,91	25,95	420,30	227,96	8,03
ень 10		1400	56,68	48,80	201,99	1415,62	30,89	709,62	331,53	12,98
**									20120	12,70
№, рецептура	Наименование блюда	Macca	Пищевая ценность							
		порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая	Вит. С, мг.	Ca, Mr.	Мд. мг.	Fe, мг.
явтрак	1					ценность, ккал.				
338/2016	Шницель рубленый куриный	50	0.16							
340/2016	Изделия макаронные отварные	200	9,16	6,57	6,80	79,80	0,00	56.25	33,40	0,71
18/2016	Хлеб пшеничный	40	6,60	5,76	42,28	225,03	0,00	145,06	9,59	0,71
19/2016	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
429/2016	Кисель из яблок		2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	
	Итого зантрак:	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	1,80
Обед		530	21,53	13,21	97,32	530,80	2,00	233,28	80,79	0,46
59/2016	Салат из моркови с сахаром	100						27740	80,79	4,69
133/2015	Суп картофельный с рисом и мясом	100	1,17	0,09	10,20	47,46	4,50	24,42	24.20	0.61
891/2022	Вареники с картофелем	250	14,86	13,98	23,15	244,06	5,36	123,31	34,20	0,64
	Хлеб пшеничный	150	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	17,49	0,64
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00		18,06	1,02
	Компот из смеси сухофруктов	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	9,20	13,20	0,76
	Итого обед:	200	0,75	0,00	18,33	66,33		13,20	22,80	1,80
	Bcero:	780	27,19	27,45	114,80	794,03	26,00	18,21	12,00	0,82
		1310	48,72	40,66	212,12	1324,83	46,26	386,59	117,75	5,68
	BCETO 19 10 nuovi									
	ВСЕГО за 10 дней: СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:	13710	486,23	439,20	1935,54	13220,30	48,26 1206,58	619,87	198,54 2497,39	10,37

<sup>\*</sup>Овощи натуральные - допускается использование иных овещей ; \*\* Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов, \*\*\* Кисломолочный продукт - допускается использование иного кисломолочного продукта.