



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) льготной категории оказания услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование, обучающихся основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 -2024 учебный год



* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучума, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делта плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПИ ТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Литов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ питания и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучума, 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: прак. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Катанов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

* СанПин 2.3.2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картофельная диета 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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картофельная диета 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 «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.

Дата 1	№, рецептура	Наименование баноча	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	золь, г															
Дата 1	№, рецептура	Наименование баноча	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	золь, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
	Обез	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28		13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00	
	13/2/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42		120,68	9,20	0,18	0,07	161,32	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68	
	3/2/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОРДИЦОЙ	200	5,85	8,82	13,84		150,34	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16	
	11/1/2010	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67		160,25	26,00	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00	
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68		94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
	19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68		34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
		Итого обез:	720	16,21	13,54	99,57		588,27	119,05	0,43	0,26	393,40	0,00	178,46	282,37	114,62	6,51	1441,77	84,06	4,09	73,40	
Подпись		Итого обез:	720	16,21	13,54	99,57		588,27	119,05	0,43	0,26	393,40	0,00	178,46	282,37	114,62	6,51	1441,77	84,06	4,09	73,40	
	10/27/2022	БУЛКА С ПОВДИЛОМ	100	5,49	3,49	51,01		254,47	4,40	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96	124,99	14,41	3,09	13,58	
	48/2/2016	КОР ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20		92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	8,00	240,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	
	403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62		41,56	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
		Итого подлинн:	400	6,842	4,042	79,834		387,83	14,8716	0,19651	0,11636	9,377	0,0084	70,0957	91,4687	31,6208	6,324	633,8088	18,1789	3,37079	91,0216	
	Дата 2	№, рецептура	Наименование баноча	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	золь, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
		Обез	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/СОЛЕНЫЕ	60	0,62	0,08	2,12		12,20	47,00	0,05	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46	118,80	1,60	0,05	8,80
	12/2/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74		95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	22,06	
	571/2022	МЯСО ПТИЦЫ ПО-ЛАРСКИ	200	16,57	14,26	14,28		252,69	16,93	0,13	0,16	61,38	0,27	106,59	200,52	67,10	1,84	639,27	76,50	14,10	97,14	
	451/2016	КОМОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90		93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40	
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68		94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
	19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68		34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
		Итого обез:	720	23,65	18,53	79,40		582,73	80,35	0,37	1,09	295,32	0,27	157,10	354,27	123,85	5,48	1356,65	99,20	17,07	140,96	
Подпись	54-56/7-1/11	ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	6,53	7,14	3,20		102,33	5,35	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,63	12,66	1,04	116,89	11,80	1,17	8,73	
	13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж	10	0,08	7,25	0,13		66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28	
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	
	423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10		41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40	
		Итого подлинн:	330	8,17	14,55	23,27		256,69	7,02	0,12	0,14	106,44	0,25	79,03	90,08	22,87	2,07	169,87	11,80	1,29	79,79	
	Дата 3	№, рецептура	Наименование баноча	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	золь, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
		Обез	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94		78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
	8/9/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕШКАМИ	200	3,70	4,80	19,50		136,49	9,36	0,09	0,08	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82	301,74	32,93	2,80	27,48	
	5/8/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05		264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96	
	3/1/2016	КАША ГРЕНОВАЯ	150	6,34	4,91	28,61		183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,33	
	423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10		41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40	
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68		94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
	19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68		34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
	403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62		41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
		Итого обез:	870	36,38	35,96	100,18		874,41	32,44	0,49	0,34	228,41	0,14	127,81	489,91	194,29	11,39	1364,44	111,37	31,86	343,80	
Подпись	366/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	150	2,87	3,02	17,18		107,89	0,40	0,09	0,04	59,33	0,04	29,57	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,87	11,00	
	16/2016	БЫР ТЫВЕРДЫХ (ПОЛУТЫВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00		36,40	0,07	0,01	0,03	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	
	418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60		117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00	
		Итого подлинн:	380	11,55	9,83	42,62		308,31	1,77	0,21	0,24	110,23	6,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00	31,38	
		Всего:	1250,00	47,93	45,80	142,80		1182,72	34,21	0,69	0,57	338,64	6,31	394,91	757,57	263,18	13,17	1922,40	152,16	39,85	375,18	

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Общая																			
189/2022	ДЕЧО / ОБОДИЦИ КВАШЕННЫЕ/ЛИН СОЛЕНЫЕ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,14	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	0,06	0,06	186,80	0,06	35,24	56,55	24,39	1,21	386,53	35,65	0,60	28,64
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,68	27,73	19,13	113,64
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	130	5,84	6,12	37,11	227,03	0,00	0,11	0,05	33,75	0,10	22,82	50,18	9,10	0,94	67,10	120,79	0,08	12,29
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:	770	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	770	34,55	16,93	108,44	731,74	125,48	0,44	0,32	574,98	0,19	151,21	388,13	152,74	8,45	1261,67	228,00	21,26	172,42
Подание																			
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	12,83	240,85	0,95	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,75	8,71	26,08	30,79
ПП	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,20	0,012	0,08	9,40	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	75,00	1,40	0,60	7,00
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,36	0,05	0,31	39,60	0,09	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	3,60	36,00
	Итого подлины:	300	22,75	17,58	36,13	401,85	1,49	0,16	0,66	133,33	1,60	426,20	425,10	57,95	1,31	545,53	26,31	30,28	73,79
	Итого:	1070,00	57,31	34,51	144,57	1133,59	126,97	0,61	0,98	708,31	1,79	577,41	813,23	210,69	9,76	1807,20	254,31	51,54	246,21

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Общая																			
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОПЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,30	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
140/2016	СУП ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,67	2,66	14,42	107,92	14,80	0,10	0,08	145,80	0,04	16,71	99,17	29,04	1,38	496,43	25,88	6,82	60,47
467/2022	КОТЛЕТКА РЫБНАЯ "НЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	6,95	9,69	94,69	2,27	0,11	0,11	409,94	0,15	50,81	194,16	50,10	0,95	362,22	122,72	11,04	48,79
143/2017	РАТУ ОВОЩНОЕ	150	2,65	16,48	12,90	213,60	18,76	0,10	0,08	611,16	0,00	55,40	72,33	24,39	0,90	543,54	6,18	0,65	40,47
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	770	16,50	21,95	88,00	676,81	48,16	0,48	0,35	1193,60	0,19	158,58	463,12	143,77	6,00	1761,79	157,23	19,70	606,09
Подание																			
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 637/0	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,38	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,53	11,48	2,56	268,82	1,76	77,44	0,00
	Итого подлины:	375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25898	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,352	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64
	Итого:	1145	28,4718	26,198	132,4008	904,008	59,255	0,7381	0,51235	1212,984	0,2563	243,293	569,394	172,12	12,4235	2181,667	194,061	23,9406	771,726

Несемя 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Общая																			
189/2022	ДЕЧО / ИГРА КАВЧЕРОВАЯ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,14	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
232/2022	НАРЧО С ТОВАРИДИНОЙ	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	0,04	0,06	36,60	0,09	13,29	73,65	17,74	0,90	124,48	34,21	2,25	24,21
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОНЕВЫЯ С ПЕЧЕНЬКО	200	21,49	13,44	39,17	321,50	67,68	0,55	2,26	806,42	1,23	51,62	424,82	62,23	8,67	1280,36	95,15	40,24	278,17
11/17/2010	НАПИТОК ИЗ ШПИГОВИКА	200	0,28	0,38	0,38	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,53	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	820	35,31	27,60	104,30	781,33	386,55	0,79	2,51	8506,13	1,32	127,36	613,99	131,21	14,97	1956,02	172,95	44,23	397,68
Подание																			
233/Т	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	0,04	0,23	126,56	1,01	46,49	103,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19	28,38
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	55,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29
ПП	БЛИННЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16
463/2016	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	108	2,80	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
	Итого подлины:	350	18,17	19,59	41,75	378,65	2,834	0,21882	0,57394	185,96	1,201	301,12	334,523	46,749	2,18475	447,5735	60,28	21,897	78,286
	Итого:	1170	53,482	47,192	146,048	1159,98	389,379	1,0106	3,07955	8782,09	2,5246	428,475	948,516	177,939	17,1551	2403,595	233,23	66,1308	476,504

День 7

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	0,07	0,06	207,86	0,00	32,83	63,85	24,15	0,77	259,01	27,04	5,87	17,00
406/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,14	0,14	0,14	73,44	0,14	141,37	186,97	51,09	1,48	255,70	103,01	9,99	71,61
451/2016	КОМЛОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	0,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	0,00
	Итого обед:	720	24,40	25,80	93,90	709,22	49,56	0,37	0,27	308,00	0,15	203,80	342,12	114,54	5,17	873,11	132,49	17,05	108,57
Подлинк																			
26/2016	КАША МАННАЯ	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	0,06	0,17	34,95	0,07	124,62	110,26	18,27	0,38	173,43	27,98	1,58	24,58
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	0,38
415/2016	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,58	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	0,14	19,92	5,83	123,42	107,20	29,60	1,00	192,06	8,10	1,80	27,80
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого подлинк:	480	10,9605	15,4745	60,164	428,205	12,9075	0,17379	0,35775	104,7	6,0283	274,486	253,588	66,0006	4,34492	663,1082	37,839	4,16	130,484
	Всего:	1200	35,3605	41,2725	154,064	1137,425	62,4675	0,54499	0,62947	412,7	6,1733	478,282	595,703	180,545	9,51792	1536,218	170,327	21,2069	239,052

День 8

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,32	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	0,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	0,00
	Итого обед:	820	16,92	14,09	86,73	552,38	107,52	0,46	0,28	388,23	0,00	193,46	294,70	122,10	11,03	1766,14	87,83	4,37	150,84
Подлинк																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЖКАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	2,75	49,79	12,00	0,24	33,69	0,45	4,91	16,24
471/2022	ФИНШОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	15,72	0,19	31,35	140,18	32,61	0,89	234,09	80,13	9,69	339,46
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
	Итого подлинк:	400	12,275	4,955	41,675	260,53	1,829	0,17449	1,12934	41,07	0,2534	47,0643	235,334	59,7422	2,54004	357,2887	81,8104	15,503	433,55
	Всего:	1220	29,193	19,043	128,403	812,91	109,349	0,63388	1,41064	429,3	0,2534	240,524	530,036	181,838	13,5684	2123,433	169,637	19,8682	584,39

День 9

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	клетчатка, г														
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92	5,08	0,01	0,04	18,29	0,06	72,09	51,90	13,21	0,77	150,28	10,72	0,35	10,07	
122/2016	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06	
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96	
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,33	
451/2016	КОМПОТ ИЗ ВЯЛЮК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
	Итого обед:	770	35,36	37,18	96,08	863,22	23,67	0,44	0,29	205,99	0,07	146,41	485,37	182,93	8,77	1186,88	95,90	30,19	195,39	
Подлинка																				
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,30	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79	
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	0,51	0,35	6,29	30,63	0,07	0,00	0,01	1,17	0,00	8,22	14,42	7,09	0,35	30,26	0,46	0,10	4,70	
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00	
	Итого подлинка:	330	16,61	11,7285	34,1	311,38	1,0673	0,10291	0,29387	85,847	1,5015	160,782	230,483	36,119	2,046	257,648	9,169	26,182	105,487	
	Всего:	1100	51,9644	48,9085	130,184	1174,6	24,7413	0,54117	0,58665	291,8388	1,572	307,192	715,853	219,051	10,8116	1444,53	105,064	56,3739	300,88	

День 10

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	клетчатка, г														
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕНЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	
217/2022	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43	13,29	0,06	0,05	129,08	0,00	40,89	63,92	23,10	1,20	308,11	29,39	1,99	18,60	
234/366/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМ. СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	0,15	0,13	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70	
381/2022	РИЗОТТО	150	3,37	12,45	33,28	239,01	14,73	0,05	0,04	296,37	0,00	14,43	77,89	28,34	0,64	97,00	37,69	6,41	31,82	
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
	Итого обед:	770	21,34	29,65	106,28	786,59	36,18	0,41	0,29	497,03	0,15	155,67	427,23	124,94	7,83	1179,74	170,93	20,36	466,68	
Подлинка																				
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	2,50	0,01	1,00	2,50	0,00	5,75	10,50	3,50	0,23	35,25	0,75	0,08	4,25	
239/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15,19	186,00	9,70	0,13	0,11	318,14	0,00	31,53	148,26	33,16	1,64	641,64	8,12	12,47	101,04	
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00	110,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60	
	Итого подлинка:	405	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,2178	1,21215	332,135	3,52	172,28	253,698	65,56	3,235	830,6405	13,8462	14,3749	219,173	
	Всего:	1175	35,9223	41,3635	150,2383	1117,6878	49,7144	0,6292	1,50116	829,161	3,6699	327,951	680,929	190,501	11,0678	2010,382	184,773	34,7379	685,852	
	Всего за 10 дней:	11500	394,50	354,95	1410,80	10438,50	1077,28	6,51	10,87	13809,55	23,08	3482,73	6429,43	1888,83	117,85	19011,53	1676,80	339,47	4064,97	
	СРЕДНЕЕ ЗА УЩЕБ:	1150	39,45	35,49	141,08	1043,85	107,74	0,65	1,09	1380,96	2,31	348,27	642,94	188,88	11,78	1901,15	167,68	33,95	406,50	